# Домашний Лікар.

або

ЯК ЛІЧИТИСЬ ДОМАШНИМИ ЛІКАМИ БЕЗ ПОМОЧИ ЛІКАРЯ.

Найскорші і найліпші домові средства до ратованя себе і других у всїх слабостях і наглих випадках.

Зладив після укр., пол. і анг. підручників.
М. М. БЕЛЕГАЙ.

ЦІНА 75-ЦТ.

Виданэ
УКР. ВИДАВ. СПІЛКИ "ПРОСЬВІТА."

„PROSVITA"
Box 22. Edmonton, Alberta. Canada

# Домашний Лїкар.

або

ЯК ЛЇЧИТИСЬ ДОМАШНИМИ ЛЇКАМИ БЕЗ ПОМОЧИ ЛЇКАРЯ.

Зладив після укр., пол. і анґ. підручників.

М. М. БЕЛЕҐАЙ.

ЦЇНА 75-ЦТ.

Виданэ

УКР. ВИДАВ. СПІЛКИ "ПРОСЬВІТА."

„PROSVITA“

Box 22. Edmonton, Alberta. Canada

## ВСТУПНЕ СЛОВО.

Серед наших укр. поселенців в Канаді відчував ся давно великий брак відповідного підручника про лїченэ себе домаш ними лїками. Наші люди э розкинені по розлогих канадійских прерах десятками а навіть і сотками миль далеко від шпиталю і лїкаря, тому такий підручник, як отсей "Домашний Лїкар, э конечний, щоб сяк-так запобічи ширеню ся пошестних недуг як також уйти туртур всяких иньших докучливих хоріб.

Сей "Домашний Лїкар" э зладжений після найлучших лїкарських праць на українській, польскій і анґлійскій мові. Э приступний для кождої особи а назви деяких лїків суть подані українськими буквами в анґ. виговорі.

"Домашний Лїкар" повинен знаходитись в кождій хатї, бо як пословиця каже: "Ніхто не знаэ що і коли кого чекаэ."

В сїй книжцї э поданих около 500 ріжних хоріб і по кілька средств на кожду хоробу. Лїки суть переважно домові які знаходять ся пересїчно в кождій хатї.

Сей підручник гіґіэнічно-лїкарський поручаю кождому а головно тим, що суть далеко від лїкаря і аптек (друґсторів).

**"Здоровлэ то богацтво"** то шануймо його, а коли попали в недугу то сейчас лїчім.

**М. М. Б.**

## ЗАГАЛЬНІ РАДИ, ЩОБ БУТИ ЗДОРОВИМ.

Найважнійшу задачу в житю чоловіка сповняють зуби. Добрі зуби і вміле ужитэ їх, се здоровлэ, попсовані зуби або невідповідне ужитэ їх, се нещастэ для кождого.

Один визначний лїкар сказав, що 90 процент людий йде до гробу перед часом через свої зуби, а 95 процент всяких недуг починаэсь від зубів. Чому зуби суть так важним чинником в житю чоловіка?

Зуби кусають їду розтирають поживу і вимішують її при помочи язика, зі слиною і власне від якости, як зуби сповняють сю так важну роботу, залежить лучше чи гірше здоровлэ чоловіка.

Коли чоловік кусаэ великі куски мяса чи якої-иньшої поживи, не розтираэ сї куски як слїд і не вимішуэ їх добре зі слиною, він ніколи не буде тїшитись гарним здоровлэм. Слабости впадуть на него як не нинї то завтра. Тому треба насамперед кусати малі куски поживи і їх старанно розтерти, а відтак доперва пролигати. При їдї ніколи не спішитись, чоловік повинен знайти всегда стільки вільного часу, щоб міг в відповідний спосіб наїстись. Скора їда ніколи не вийде додатно на його здоровлэ, бо перше накусаэ великих кавалків і не розітре добре а по друге не вимішаэ їх зі слиною. Того рода їда обезсилюэ жолудок, який не може її як слїд стравити а коли се часто лучаэсь кидаэсь сейчас якась жолудкова хороба. Треба знати, що початки травленя їди починаэсь вже в устах, де слина розпускаэ деякі части поживи, змягчуэ їх і приготовляэ жолудкови. Колиж чоловік скоро їсть і великими кусками, то пожива ніколи не э добре вимішана слиною а тим самим не э якслїд приготована для жолудка і жолудок мусить сповняти подвійну роботу. Здоровий жолудок буде в силї робити се через якись час, але ніколи весь час. Тому не марнуйте свою слину, пльованэм по дорогах, а вимішуйте добре нею їду, що вийде кождому на здоровлэ.

Важну ролю грають і здорові зуби в здоровлю чоловіка. Розуміэсь, що годї вимагати від беззубних доброго розтираня поживи або від тих, що лише мають по пів зуба в щоцї. Беззубі повинні собі вставити штучні. Люди з надпсованими зубами повинні свої зуби сейчас направити.

Зуби треба тримати всегда чисто, то э по кождій їдї виполокувати бодай уста водою, коли нема вже щіточки від зубий. Чисто удержувані зуби богато значуть для здоровля, бо вичищуэсь полишену страву, з поміж зубів, де она гнилаб а відтак дїсталабись з иньшою їдою до жолудка, де легко може кинутись від сего якась хороба.

Не їсти нїколи дуже горячих страв анї надто зимних і по горячих стравах не пити дуже зимної води.

Мяса не їсти більше як два рази на день, а коли жолудок нездоровий то їду мяса зовсїм залишити. Старатись їсти як мож найбільше мішану страву а в тім як найбільше ярини а найменьше мяса.

Пити богато молока і маслянки, а головно маслянку пити коли чоловік хоруэ на затвердненэ. Хто не маэ маслянки а слабий на затвердненэ то нехай нащо всегда пэ одну або дві склянки горячої (перекипілої) води і то кілька раз на день. Коли нема кипячої то і зимна не зашкодить також.

Чисто держати в хатї, провітрювати часто хату і чисто держати своэ тїло. Чистота се також важний чинник в здоровлю чоловіка.

# ПОШЕСТНІ НЕДУГИ.

## ПРИЧИНИ ПОШЕСТНИХ НЕДУГ.

Всї знаэмо, що э такі недуги, котрі являють ся лиш час від часу, загнїздять ся зразу в одній родинї, відтак переносять ся дальше від хати до хати, захоплюють цїле село, ба і сусїдні села, місточка, міста, повіти і цїлий край. Се називаэмо **пошесть.**

Кождий старший чоловік переживав уже більшу або меншу таку пошесть, тай мусїв нераз собі думати: що то таке э, що на иншу недугу слабуэ чоловік тяжко нераз місяцями тай роками, а мимо того хороба тота не розносить ся дальше, навіть на домашних не переходить, а иншим разом прийде на здорового чоловіка відразу якась нагла хороба та, заки люди кинуть ся шукати поратунку, а він часто вже й мене ся. А що гірше, одна біда другу веде, уже і друге лягло в хатї, ба і тре те. А прийшла чи вуйна, чи дядько довідати ся аж з другого кінця села, що дїэ ся, та чуэмо, що і там за два-три дни хтось на ту саму недугу положив ся. Тай так від хати до хати трохи не в цїлім селї лежать люди покотом. Видно, що э щось тако го, якийсь шкідник, котрий чіпаэ ся зовсїм здорових людий тай викликуэ у них одну і ту саму недугу. Щож се за такий шкідник?

Довгі лїта ломили собі учені люди над тим голову, щоби знайти того шкідника, щоби виловити його, приглянути ся йому, як він виглядаэ тай чим він так воюэ? Тяжка то була ро бота, а прецїнь по довгім часї дослїдили учені, що той шкідник то живе сотворінэ, рід такого маленького грибка, котрого голим оком не видно, але котрого дуже добре можна поба чити через побільшаючі скла. Сей грибок плодить ся дуже жи во на мілїонів молїони, а э його повно коло нас.

Цїкаво знати, відки тї грибки беруть ся, як вони вигля дають, та які шкоди они нам роблять?

Послухайте, коли ласка, бо се варто кождому тямущо-

му чоловікови довідати ся.

Сї малі грибки (або, як їх з учена названо бактериї, а науку про них бактериольоґією), э по цїлому сьвітї розміщені і э їх повно і в воздусї і в водї і в земли. Отже ми їх і вдихуэмо і пэмо з водою і їмо з нашим кормом, а часом, скоро скалїчимо ся, то з землї або якого предмету (патика, ножа і т. д.) зайде такий грибок прямо до нашого тїла, до крови. Они не э усї шкідливі, а бувають нераз навіть в нашім домовім господарстві для нас пожиточні. Таж прецінь квасне тїсто і дріжджі, яких ми трохи не щоднини потребуэмо до заквашеня тїста, то нічо иншого, лише дрібні грибки. Від них кисне також борщ, а з солодкого молока робить ся квасне. Також і при витворюваню наших звичайних напитків овочевих через дїланэ дрібненьких грибків кисне (ферментуэ) цукор і робить ся з солодкого мощу міцне вино, яблочник, афиняк, вишняк і т. д. Се ми все що днини бачимо. Але від тих самих грибків псуэ ся також наш корм, ті грибки э причиною, що хлїб, сир, або що иншого плїснїэ, мясо, овочі гниють і псують ся; таж кождий знаэ, що сплїснїлий хлїб, гниюче мясо не добре їсти, бо можна від того занедужати.

Тому люди ще в старинї, хоч не знали нїчо про ті грибки, з досьвіду дійшли до того, що э якісь шкідники і винайшли способи, щоби проти них боронити ся, тож почали они вудити мясо в коминї, щоби не псувало ся, а нинї знаэмо, що дим якраз нищить ті бактериї.

Спитаэ хто, яким способом дійшли учені до того, що такі малі грибки або бактериї э на сьвітї? Дійшли они в той спосіб, що брали плїснь, дріжджі і инші більші грибки під побільшаючі скла, а як винайдено такі сильні скла, що побільшують о 1000 і більше разів (приряд такий називаэ ся **мікроскоп**, то значить дрібновид), то можна було бачити ще і дрібнїйші сотворіня.

Бактериї ті э правдиві галапаси, то значить такі сотворіня, що жиють коштом других і скоро знайдуть собі відповідне гнїздо або так званого господаря, то дуже живо розмножують ся.

Они э подібні до глист, солїтера і инших більших хробів, котрі також жиють коштом других. Ріжниця лиш в тім, що сї хроби э великі і ми їх бачимо голим оком, а бактериї э,

як сказано, дуже малесенькі.

Якже нам шкодять ті злосливі малі сотворіня?

Шкодять они нам тим, що загнїздивши ся в нашім тїлї, не лише сильно множать ся, але видають з себе отрую (токси ну), а ся затроюэ нас і ми хоруэмо від того.

Ми знаэмо тепер, що всї пошестні недуги походять від затроэня такими бактериями, а э вони ось котрі: кір, дифтерия, шкарлятина, мумс, червінка, коклюш, дур (тиф), черевний і пятнистий), віспа (звичайна і вітрова), пошестне запале нэ мозково стрижевих опон, трахома, пopoлогова горячка, холэра і чума.

## КІР.

Нїяка пошестна недуга не э так розповсюднена, як кір. Майже всї дїти эї перебувають. Кір не э звичайно для житя не безпечним, тому люди привикли його легковажити. Лучають ся навіть випадки, що декотра мати положить нарочно здоро ву дитину побіч хорої, щоби, мовляв, за одним заходом усі дї ти перебули кір, тай щоби відразу збути ся цїлої біди.

Кір належить до тих недуг, при котрих на тїлї виступаэ **висипка.** Крім кору э ще і другі, далеко тяжші висипкові недуги, приміром шкарлятина. Тому треба бути дуже обережним і не уважати зараз кожду висипкову недугу за кір, як то нераз буваэ, бо через таке легковаженэ можна втратити дитину. Кір можна пізнати дуже легко, коли вже неодна дитина в селї перебула його, тай коли вже стверджено, що в селї э така пошесть. Але не так легко (особливо для людий в тім неучених пізнати сю недугу, скоро появить ся перший або другий случай. Тому треба знати, як виглядаэ кір і як його від других не дуг відріжнити.

Перші ознаки недуги э такі: дитина починаэ марудити, тратить свою веселість, не хоче їсти, більше маэ охоту лежати, а при тім оказуэ усї признаки нежиту (катару) а то: катар очий, котрі червонїють, закисають тай слезять, відтак катар носа, дитина чихаэ, з носа капаэ, а рівночасно і катар проводів віддихових, дитина дістаэ кашель а часом і хрипку. Разом з тим дитина дістаэ горячку, а стан такий треваэ 2—3 дни. Э то так звані звістуни недуги. Звичайно четвертого дня появляють ся перші знаки висипки. Э то маленькі прищики червоної

краски, а показують ся они зразу на чолї, на лици і на шиї. Так може перейти оден день, а звичайно по другій ночи поба чимо рано що ціле тїло дитини червоне тай прищиків таких по цїлїм тїлї без лїку. Тодї кажемо: "кір висипав ся." Підчас то го, як кір висипуэ ся, буваэ дитина найтяжше хора. Горячка зростаэ, дитина дуже неспокійна, кидаэ ся в снї, а навіть маячить. Лучають ся часом аж судороги (конвульсиї). Такий стан може тревати 2—8 днїв, причім змагаэ ся ще і катар очий, очи підпухають, дитина не може дивити ся до сьвітла, катар носа э дальше, а часто витворюэ ся запаленэ горла, сильний катар легких, а часом навіть долучуэ ся запаленэ легких. Звичайно в лекших випадках уже по 3 днях горячка спадаэ, дитина стаэ веселїйша, висипка блїднїэ, а з прищиків робить ся луска. Дитина, як кажемо "лущить ся." Таке лущенэ треваэ около 5 днїв.

Якже заходити ся тепер з такими хорими дїтьми? Перш усього треба нам знати, що не кожда дитина мусить мати кір, та що кір не завсїди буваэ легкий, бо як сказано, може часом до него причинити ся і тяжка хороба, приміром: сильне запаленэ горла, легких а часом і кишок, так, що дїти на тї додаткові хороби часом умирають. Проте дуже нерозумно силоміць усї дїти до купи зводити, щоби они разом переслабували. Ро зумнїйше очевидно э не наражати здорової дитини на слабість і віддїлити хорі від здорових.

Якжеж тепер заходити ся коло самих хорих?

Звичайно каже ся у нас "кір треба вигрівати". Га — ско ро треба вигрівати, то кладе ся дитину на піч, прикриваэ ся эї чим лише можна теплим, борони Боже, щоби отворити двері або вікно, аби не перестудити кір; ще дадуть напити ся меду, бо при корі маэ се помагати. Тай вже лїченэ скінчене. А щож виходить з такого "лїченя"? Дитина і так маэ високу внутріш ну горячку, а як эї ще на всї боки вигріваэ ся, то она смажить ся, як душа в пеклї. Приступу сьвіжого воздуха, чого эї найбільше треба, не маэ. Тож оно біднятко кашляэ, хлипаэ троха того зіпсованого воздуха тай дусить ся. Чиж годить ся проте так робити? Таж сам здоровий розум каже, що нї.

Кір, після лїкарської науки, лїчить ся так: —

Навіть в найлекшім випадку мусить дитина, хочби як від того боронила ся, лежати в ліжку що найменьше через час,

коли виступить висипка. В хаті маэ бути не дуже горячо, але і не холодно. Що дня треба провітрити хату, а дитину прикри вати легко, лише так, щоби не змерзла. Білэ мусить бути чисте. Треба його часто зміняти, лише не тоді, коли дитина пріэ. В зимі треба то білэ троха коло печи огріти. Вікна в хаті тре ба легенько прислонити, щоби сьвітло очий не разило. Скоро дитина високо горячкуэ, а навіть маячить, прикладати студені обклади на голову. За їду подавати лише плинний корм, а то: молоко, росіл, легонький борщик, легку гербату, клиїк з ячмінних крупів (добре розварені крупи проціїдити і додати до тої юшки трохи сьвіжого масла). До питя при великій спразї можна подати лімоняду з цитрини і сьвіжої води. Так поступати кілька днів, доки дитина не злущить ся і за цілий той час притримати эї в ліжку. А скоро би кашель не покидав, то тримати эї в ліжку і довше. Хиба можна випустити скорше в літі, як э гарна погода.

Як-би до того звичайного легкого перебігу долучила ся якась тяжка недуга, о котрих перше згадували ми, то щоби запобічи нещастю, треба конче порадити ся лікаря.

## ДИФТЕРИЯ (ЗАДАВКА).

Недуга ся э одна з найчастїйших і найлютїйших та забрала і забираэ ще й тепер богато жертв.

Недуга ся э передовсїм дїточа, а находить она найчастїй ше на дїти, котрі числять менше як 10 лїт. Старші дїти западають на ню зглядно дуже рідко.

Недуга розпочинаэ ся загальним ослабленэм, дитина починаэ марудити, з часта кладе ся, маже ся (плаче), скаржить ся на біль голови і біль горла. Головно при проковтаню страви э болї більші так, що віджививленэ э утруднене. Зараз таки виступаэ висока горячка. Рідко коли тих початкових появ нема, або не э они так виразні, так що тяжкі обяви недуги являють ся неначе відразу незамітно.

Перше всього належить такій дитинї оглянути докладно горло. Цїлий пролик э зачервонїлий і напухнений, головно біч ні мікдалки і горішний язичок. Дуже скоро, часом вже першо го дня, бачить ся білу поволоку. Поволока ся сидить дуже твердо і не дасть ся так легко сполокати або і насильно здер

ти, як призвичайнім запаленю горла. Рівночасно виступаэ також пухлинина желез під щокою і за щокою долїшною, так, що творять ся більші або менші ґулї (оклади). При тім загаль не почуванэ хоробливого стану змагаэ ся, дитина стаэ дуже неспокійна, тратить зовсїм охоту до їди, а часто виступаэ також блюванэ. Горячка підносить ся. Живчик дуже приспішений.

Бувають випадки, що появи хоробові э зглядно легкі і поліпшенэ наступаэ досить скоро. Частійше однак приступають грізнїйші появи. Пухлинина і запаленэ горла іде низше до гортанки, де витворюють ся так звані крупові болонки (круп) котрі викликують появи звуженя та недостачі воздуха при диханю, через що дитина в такім випадку часто давить ся (задавка).

Знаком, що запаленэ перейшло на гортань э доволї виразна хрипка. Рівночасно виступаэ прикметний кашель подібний до гавканя собаки, котрого родичі так дуже і то цілком слушно боять ся. Кашель такий э дуже поганим знаком, бо звичайно по нїм наступають появи звуженя гортани. Віддих стаэ прискорений, тяжкий, мязи грудні працюють сильно, щоби розширити груду клїть і втягнути потрібну скількість воздуха, вираз лиця дитини стаэ лячний, а краска скіри блїда аж синява. Часом наступаэ хвилева пільга, бо кусники болони можуть бути при кашлю з гортани викинені, віддих стаэ свобіднїйший, але звичайно витворюють ся в гортани сьвіжі болонки і появи душности знов виступають наново в своїм грізнім виді. Рідко коли наступаэ, без відповідного лїченя, подужанэ, в той спосіб, що болона з горла викашляэ ся і не витворить ся наново. Звичайно появи душности змагають ся, віддих стаэ все скорійший, більше поверховний, дїти тратять притомність і скоро нема нїякої помочи, в легких судорогах наступаэ смерть.

Розпізнати дифтерию буваэ нераз доволї легко, коли обяви э виразні, і коли в якій місцевости пануэ пошесть. Найчастїйше буваэ, що звичайне катаральне запаленэ горла, або мікдалів уважають нераз налякані родичі уже за дифтерию тим більше, як побачать в горлї білі плямки. Не треба отже всяку білу плямку уважати зараз за дифтерию. З другого боку не належить бути также занадто легкодушним, бо скоро

тих плямок э більше і э уміщені не лише по боках на мікдалках, але також на мягкім піднебіню і язичку, а при тім э висока горячка і велике ослабленэ, тоді э велике підозрінэ на правдиву дифтерию. Рішити справу може лише очевидно лікар, тому э обовязком в такім випадку як найскорше впевнити ся, щоби не занедбати хороби і не взяти ся за пізно до лїченя, бо способи лїченя дифтериї э тепер дуже видосконалені, а хто скорше піддасть дитину такому лїченю, той може числити більше-менше на певний успіх.

Звичайне лїченэ в теперішних часах э ось яке:

Даэ ся по змозї, як до віку дитини, легоньке полоканэ горла, щоби утримати в нїм чистоту, найчастїйше уживаэ ся до того 2% розчин борового квасу. (Боракс асид). Скоро дитина за мала, то чистить ся ватою горло, замоченою в тім плинї через легоньке дотулюванэ. Розмазувати в горлї не вільно, бо через те зароднї дифтериї переносять ся з хорих на здорові місця. Можна зробити ще і вдихуваня пари з вапняної води, проти болю голови і маяченя дати зимні обклади на голову, дати на прочищенэ, подавати лише плинний корм і за радою лїкаря піддати дитину найпевнїйшому способови лїченя, до якого він сам возьмесь.

## ШКАРЛЯТИНА.

Одною з найчастїйших пошестних недуг э шкарлятина. Она належить до висипкових недуг і звичайно западають на ню дїти. Лучаэ ся однак, що і старі люди хорують на сю недугу, головно ті, котрі в дїточім віцї сеї недуги не перебували. Шкарлятина э дуже заразлива. Тому навіть і при найбільшій увазї тяжко устеречи дїтий від зараженя шкарлятиною. Вистарчить нераз, щоби здорові дїти лише одну хвилю близько хорих були, а вже може наступити зараженэ. Зароднем сеї недуги э безперечно також таке мале сотворінэ, котрого ми голим оком не видимо, а котре вчіпить ся чоловіка і спричинюэ відтак недугу шкарлятини. Зародень той може ввійти до здорового чоловіка через вдиханэ і через дотик таких предметів, котрі э коло хорих на шкарлятину, (як: білэ, одежа, меблї, забавки дїточі). Лучаэ ся часто, що старші особи, котрі мали нагоду зіткнути ся близше з хорими на шкарлятину, переносять

сю недугу на свої, або на чужі здорові діти, хоч самі не хорують. Досьвід учить, що зародень шкарлятини э дуже відпорний, і ще по довшім часї легко ним можна заразити ся. Через те нераз дуже тяжко дійти до жерела, відки взяла ся в хатї шкарлятина, бо такий зародень міг дуже давно причепити ся до когось з домівників і аж по довгім часї викликав недугу. Певною річию э, що шкарлятина э заразлива доси доки хорий зовсїм не "злущить ся".

Склонність до зараженя шкарлятиною не э однак велика, як при корі. Лучаэ ся отже часто, що в деякій родинї одно або двоэ дїтий захоруэ на сю недугу, а прочі остануть здорові. Найчастїйше хорують дїти в віцї від 2—4 лїт. В першім роцї житя шкарлятина лучаэ ся дуже рідко.

Недуга починаэ ся нагло високою горячкою, котру попереджуэ нераз досить сильний дрощ (морозить). Зараз таки з початку повстаэ, трохи що не у всїх випадках, біль горла. Э то так звана шкарлятинова анґіна (задавка). При тім виступаэ біль голови, безсонниця, часом навіть безпамять і маяченэ, а у малих дїтий нераз і судороги (конвульсиї). Зчаста також являэ ся яко перша поява одноразове або кількаразове блюванэ. Звичайно уже першого дня або на другий день починаэ скіра червонїти і виступаэ так звана шкарлятинова висипка, з разу на шиї, грудех, лици, а відтак по цїлім тїлї. Висипка складаэ ся з початку з дуже маленьких густо засїяних червоних точок, котрі, відтак зливають ся в одноцїльну, червоно закрашену висипку. Підчас висипкового стану не зменшають ся і инші появи недуги, іменно горячка та зміни в горлї. Деколи вже по кількох днях блїднїэ висипка, горячка починаэ по трохи спадати. Також починаэ хорий лекше проковтувати страви, що походить з поліпшеня в горлї. При кінци першого тижня або з початком другого виступаэ в звичайних випадках цїлковите подужанэ. Скіра починаэ цїлими платами зсушувати ся і лущити. Головно на руках і ногах лущенэ э найвиразнїйше так, що нераз дїти залюбки самі здирають з себе кусники наскірня. Однак і в найлекших случаях може сей добрий стан відразу на гірше змінити ся через повстанэ запаленя нирок.

Отсе э пересїчний образ легкої шкарлятини. На жаль, не все она так легко перебігаэ. Часом, головно тодї, як по-

являть ся инші тяжкі появи, не спадаэ горячка так скоро, але протягаэ ся далеко в другий тиждень. Також і зміни в горлї бувають нераз дуже тяжкі, так, що виступають такі появи, які лучають ся при правдивій дифтериї. Дуже часто напухають не лише мікдалки в горлї, але також внїшні (зверхнї) желези на шиї під долїшною щокою і за нею, так, що витворюють ся на шиї великі ґузи, котрі називаэмо звичайно завалками або обкладами. Нераз ті завалки червонїють, запалюють ся, а навіть ятрять ся. Звичайно прилучуэ ся ще і дифтеритичне запаленэ носа, а ще частїйше ропне запаленэ уха. Через ті появи стаэ ся недуга дуже тяжкою і скорше або пізнїйше може наступити навіть смерть.

Побіч сих появ э ще одна дуже части і небезпечна поява, котру найчастїйше можна недоглянути, бо она э дуже скрита. Сею появою э запаленэ нирок. Воно виступаэ звичайно при кінци другого, або з початком третого тижня, часом навіть пізнїйше. Э то наче рецидив (наворот) недуги від доброго перебігу до злого. Найгірше при тім се, що ся поява не справляэ недужому зразу нїяких болів анї прикростий. Тому дуже легко можна эї переслїпити. Лише розбір мочи даэ нам виразні і певні познаки. Проте належить при шкарлятинї завсїгди піддавати моч до розбору лїкареви, щоби він оцїнив, чи небезпека запаленя нирок вже минула чи нї. Скоро таке запаленэ наступить, то обявляэ ся оно зараз тим, що горячка знов підносить ся, так як зразу. Найбільше і найскорше впадаэ в очи те, що недужий починаэ пухнути. Перш усього робить ся лице дуже блїде і набренїле, головно попід очи. В лекших случаях не розширяэ ся та пухлинина, але в тяжких пухне і живіт, руки, ноги та і цїле тїло.

Дуже важною появою при запаленю нирок э те, що мочи стаэ чимраз менше так, що часом через кілька днів хорий зовсїм не мочить. Моч э дуже мутна, темна а часом виразно крівава. В нїй э богато білковини, знищених тїлець крови і малих частинок з нирок, котрі однак можна пізнати лише при помочи розбору мочи під побільшаючими склами. Через те, що нирки не видають мочи, може наступити затроэнэ хорого своэю власною мочию, а недугу сю називаэмо уреміэю. Затроэнэ се проявляэ ся тим, що недужий починаэ жалувати ся на сильний біль голови, млоэнэ, навіть блюэ, а часто наступаэ

безпамять і судороги. В такім нападї може наступити смерть. Шкарлятинове запаленэ нирок треваэ всїляко, довше або коротше, звичайно 2—4 недїль. Скоро однак не наступить подужанэ, то причиною того буваэ, як сказано, "уремія" (закаженэ власною мочию) і надмірна пухлинина живота. Живіт такий стаэ великий, а в серединї э много вільного плину, котрий не може вийти з тїла через хорі нирки. В ямах легких, та і в мішку серцевім назбируэ ся много того плину і через натиск (головно на легки і на серце) наступаэ нераз дуже нагло, в появах великої душности, смерть.

Найважнїйшою цїхою сеї недуги э, як звісно, висипка. Знаэмо однак, що подібну висипку оказують і инші недуги. Найчастїйше помиляють ся родичі в тім, що уважають висипку шкарлятини за кір. Похибка така мстить ся нераз дуже на хорих дїтях, бо, як знаэмо, кір э лекша недуга, а шкарлятина тяжша. Тож треба бути дуже осторожним. При корі висипка цїлком інакша. Висипка кору складаэ ся більше менше з виразистих точок, а між тими точками э звичайно здорові, незанятї місця скіри. Натомість висипка шкарлятини э цїлком одноцїльна. При шкарлятинї занятї місця виглядають так, як-би їх хто червоною краскою попензлював, а дрібних точок (прищиків) майже не видно. Дальша ріжниця ще така, що при корі маэмо з правила сильний нежит (катар) очий і носа, чого при шкарлятинї нема. При шкарлятинї знов насамперед сильний біль горла, хорий не може добре проковтувати, бо горло в серединї зачервонїле і запухле, а навіть з верха на шиї виступаэ пухлинина желез.

Рівнож нераз буваэ, що віспу беруть за шкарлятину або і на відворот. Але треба знати, що при віспі э грубі і рідкі прищі, а між ними богато здорового місця.

Проти свербу скіри добре э намастити эї несоленою солониною, особливо при кінци недуги, коли скіра суха і лущить ся.

Велику увагу треба звернути при шкарлятинї на появи в горлї. В лекших случаях вистарчить полоканэ боровим квасом (боракс асид) (ложочку на склянку лїтної води), або т. зв. "калї хльорікум" кілька зерен на склянку води. Скоро появлять ся тяжкі появи, подібні до дифтериї, то нема чого гаїти ся, але треба сейчас прикликати лїкаря.

Проти сильної горячки, іменно, коли діти "маячать", даэ ся зимні обклади або міхур з ледом на голову.

Знаэмо вже, що дуже часто долучуэ ся до шкарлятини запаленэ нирок. Устеречи ся проти того дуже тяжко. Можна лиш стілько зробити, що не подаэ ся хорим на шкарлятину таких страв, котрі дражнять нирки, іменно: вина, пива, коняку, мяса і т. и. Найменше дражнить нирки молоко, проте при шкарлятинї э молоко найвідповіднійшою поживою. Переконати ся, який стан в нирках, може лише лїкар через розбір мочи. Скоро вже запаленэ наступило, то треба його так лїчити, як звичайне запаленэ нирок. Головним способом лїченя э теплі купелї, завиваня в коци (ліжники) і через те викликуванэ потів. Тому не противте ся такому лїченю, скоро лїкар так зарядить. Інакше дитина може легко дістати тяжкі появи запаленя нирок і минути ся. Инші недуги при шкарлятинї, як носові і ушні, лїчать ся після способів уживаних при тих недугах. Треба на них звернути пильну увагу, бо чимало дїтий лишаэть ся по шкарлятинї глухими, а як нї, то тече їм роками з уший, а се і пізнїйше може бути причиною запаленя мозку і несподїваної смерти.

## МУМС.

Э се недуга дїточа, котра находить головно дїти між 4-им а 10-им року житя, а полягаэ она на опухненю позащокових ушних слинових желез. Хорі виглядають так, якби мали так звані завалки (обклади).

Появи сеї недуги э такі: зразу починають дїти марудити, мають неспокійний сон і легку горячку. Малі дїти ловлять ся ручками поза уха, правдоподібно відчувають там біль. Старші дїти жалують ся на біль голови і на обмеженэ рухів щоками. В устах і горлї не видно нїчого, лише язик э сильно обложений і з уст добуваэ ся неприэмний сопух. Аж 3-го дня або і пізнїйше, часом аж 10-го починаэ околиця позащокова сильно пухнути (звичайно перше по лївім боцї). Пухлинина ся стаэ чим раз більша, скіра на нїй стаэ лискуча, ціле лице видаэ ся напучнявіле і здеформоване, шпари очні зменшені, очи зачервенені. При однобічнім опухненю буваэ голова скривлена на бік, але звичайно напухаэ опісля і друга сторона.

Скоро пухлинина іде низше на околицю ґорла, стаэ про ковтанэ утруднене, мова робить ся носова, а в тяжких випадках і віддих стаэ тяжкий.

Нераз бувають великі болї в околиці уха, дїти жалують ся на великий біль голови, шум в ушах, нудности, а з уст тече безупинно слина.

Теплота тїла підносить ся зразу але скоро спадаэ.

Перебіг недуги э ріжний. Переважно на 7-ім дни наступаэ поліпшенэ, теплота тїла спадаэ, пухлинина стаэ мякша. Послїдні появи недуги щезають звичайно по двох недїлях. Вихід з правила добрий. Рідко коли при невідповіднім поступованю лишаэ ся постійне затвердненэ опухлих желез, або желези переходять в ропінэ. Ще рідше лучають ся попутаня (комплікациї) недуги. До тих належать запаленя муд, міхура і нирок.

Розпізнати недугу доволї легко, але ніколи не завадить засягнути фахової поради.

Недуга лїчить ся сама від себе, треба лише придержати строгу диэту, уста полокати дезинфекцийним лїком (боракс осид), пухлинину прикрити ватою, та намастити теплою оливою.

Скоро наступить яке поважне попутанэ, як зропінэ желез (що вимагаэ конче операциї), або опухненэ муд, запаленэ міхура або нирок, тодї лише лїкарська поміч може запобічи поважним наслїдкам.

## КРОВАВА ДИЗЕНТЕРИЯ (ЧЕРВІНКА АБО РІЗАЧКА).

З кінцем лїта і в початку осени являэ ся хороба, при котрій хорий маэ великий напір на столець і кроваві відходи. Э се так звана "дизентерия". Ся хороба не лучаэ ся лише поодиноко, але звичайно більше людий відразу на ню хоруэ.

Дезентерия нападаэ зарівно дорослих людий, як і дїтий, а обяви эї такі: хорому зачинаэ звичайно гуркотїти в животї, при чім чуэ він також біль і кольки в кишках. Болї ті найбільше мучать тодї, коли хорий віддаэ столець. При тім чують хорі великий напір на столець, так, що деякі хорі бігають майже без устанку по 20—40 разів, а навіть і до 100 разів на добу. Очевидно, що при кождім віддаваню стілця виходить ли-

ше дуже мало, часом лише кілька капель, а для тої дрібнї зносять хорі великі муки. Різанэ в кишках буваэ часом невиносиме. Через те звуть сю недугу також "різачкою". Стілцї тратять зовсім прикмету здорового калу не э вонючі, а натомість представляють рідкий плин, в котрім э богато слизи, подібної до смаркотиня, куснички якби тоненької скірки, много зернистих крупок, що виглядаэ як жаборинэ, а звичайно э також значна домішка крови. Через те звемо сю недугу також "червінкою".

З причини так частих відходів і болїв буваэ хорий дуже ослаблений, не маэ охоти до їди, часом дістаэ прикру гикавку, а навіть і блюванэ. Горячка э часом мала, часом більша, а деколи перейде хороба і без горячки. Ся недуга треваэ один до півтора тижня, а в тяжких случаях і довше. Такі хорі ослабають дуже на силах, скіра холоднїэ, голос стаэ дуже слабий і хрипливий, хорі худнуть, а зі змагаючим ся ослабленэм може наступити і смерть. Звичайно однак кінчить ся ся недуга подужанэм.

Пізнати сю недугу підчас пошести досить легко, скоро бачить ся згадані появи болю, кольки, різаня, і прикметний сїй хоробі столець.

Щож робити, аби остеречи ся від неї? Перш усього треба знати, що найбільшим розсадником сеї недуги э випорожненя (відходи хорого). Тому не можна їх виливати денебудь (на гній, до стайнї, на ород і т. д.), але треба їх поливати карболевою водою або вапняним молоком і закопувати в осібній ямцї. Виливати їх до спільного виходка, дуже небезпечно, бо річ певна, що люди здорові уживаючи того виходка, часто заражують ся. З огляду на се, що лекше підпадають тій хоробі ті, котрі дістануть звичайну гризь (катар кишок), треба підчас пошести дизентериї пильнувати ся самому, а головно треба доглядати дїтий, щоби не переїдали ся сирими незрілими овочами і нестравними річами, від котрих звичайно дістають розвільненэ.

Хорого на дизентерию треба сейчас положити до постелї і тримати його в теплї. Корм мусить бути лише плинний, а то: клиїки, зупи і росіл, а коли хорий зносить, то і молоко. Таку диэту подаэ ся через цїлий час недуги, а слабшим хорим можна подавати ще і сильнїйший корм, як: яйця на мягко, бу

лїон (купуэ ся в ліпших корінних склепах) і червоне вино. Усьо, що хорим даэ ся, повинно бути трохи тепле, бо зимного они не зносять.

Щоби вичистити кишки від непотрібних залеглостий, треба подати зараз з початку прочищаючий лік, найліпше одну, або і більше лижок олійку рицинового. (Або кестор ойл). Досьвід учить, що ніякі ліки на стримуванэ не усмиряють сеї недуги, але противно лише ліки прочищаючі роблять хорому пільгу. Проте і підчас дальшої недуги подаэ ся хорому як до віку 1—4 ложки на день олійку рицинового. Можна подавати ще й инші ліки, а навіть при тяжшім занедужаню се річ конечна, але тілько за радою лікаря, якого поміч в тяжшім случаю э конечна.

## КОКЛЮШ.

Коклюш се недуга діточа, а обявляэ ся она сильним нападовим кашлем. Э се недуга заразлива і тому бувають нераз більші й менші пошести коклюшу. Зародень тої хороби міститъ ся в воздусї що хорий видихуэ, і в харкотиню хорого. Проте діти, жиючі в одній родинї, або збираючі ся разом для забави або науки (в школах, захоронках), дихають взаїмно на себе, цїлують ся і т. д., та через те розносять дальше хоробу. Зародень коклюшу се такий малий грибок (бактерия), котрий жиэ у віддихових озявах дитини. Хто раз вже перебув сю недугу, той э уже відпорний проти неї, і другий раз на ту недугу не захоруэ. Найчастїйше хорують на коклюш діти понизше шестого року житя.

Зразу коклюш виглядаэ як звичайний катаральний кашель. При тім мають катар носовий і очний та більшу або меншу горячку. Так треваэ 1—1½ тижня. По тім часї недуга прибираэ инший вид, а іменно кашель стаэ дуже сильний нападовий. Напад такого кашлю виглядаэ ось як: Цїлком спокійна дитина зачинаэ відразу дуже сильно і корчево кашляти і так кілька разів стараэ ся видобути з себе воздух і харкотинэ, а по хвили втягаэ (вдихуэ) воздух назад, при чім воздух в гортанцї звичайно свище. Нераз по такім віддиху починаэ ся наново такий сильний кашель. При такім нападї діти синїють, жили на лици набігають, а очи сильно слезять. Нераз наступа

ють кровотоки з носа, очи набігають кровю (жилка трісне). Таке може стати ся і деінде: в усї, під скірою, в мозку і т. д. Нераз дїти віддають з себе при кашлю мимохіть моч і кал, а то через великий утиск черевної поволоки. Такі напади кашлю виступають всіляко. Нераз 10—15 разів на добу, часом частїй ще навіть 50 разів і більше. Они лучать ся в день і в ночи. По скінченім нападї деякі дїти бувають дуже змучені, декотрі знов приходять живо до себе. Поміж поодинокими нападами поводять ся як здорові, бавлять ся спокійно, але коли пригля нути ся їм близше, видно слїди недуги. Очи у них зачервонїлі, повіки підпухлі, а жили розширені і засинїлі. Часто буваэ під язиком маленька ранка, походяча від скалїченя зубами при кашлю.

При сїм кашлю буваэ більший або менший катар легких, котрий часом може перейти в запаленэ легких. Цїла недуга треваэ звичайно довго. В найлекшім випадку 3—4 тижнї, а часом навіть 3—6 місяців. Напади стають чим раз рідші, а відтак устають зовсїм.

Які наслїдки може спровадити коклюш? Як сказано, часто прилучуэ ся до коклюшу запаленэ легких. Таке запаленэ може бути дуже тяжке і треба його старанно лїчити, бо оно э тяжше як звичайне запаленэ. Часом виробить ся з великого кашлю і напруженя розширенэ легких, а часом переходить такий коклюшевий кашель прямо в сухоти легких. Рідко бувають инші попутаня сеї недуги, іменно жолудкові (сильне катаральне розвільненэ), а часом в наслїдок тяжких нервових по явів наступаэ смерть (судороги і безпамять).

Розпізнати коклюш на певно і відріжнити його від инших недуг легких буваэ зразу дуже тяжко. Пізнїйше, коли покажуть ся звісні корчеві напади кашлю. Найважнїйшою річию э недопустити до того, щоби дїти взаїмно від себе заражували ся. Як в якій місцевости э коклюш, то цїлий воздух э заражений, тому, хто лише може, той вивозить хору дитину в таку місцевість, де коклюшу нема. Взагалї треба дбати, щоби дитина мала добрий і сьвіжий воздух, здоровий корм, і відповідні, як найкориснїйші условини житя.

Певних лїків, щоби застановити недугу відразу, не маэмо. Як сказано хороба лїчить ся сама від себе. Лиш, як хто дуже занедбуэ дитину, або як дитина з роду дуже слабосиль

а може лучити ся прикрий випадок. Усякі поважнійші попутаня недуги (запаленэ легких і т. д.) вимагають знов осібного лїченя, але се без лїкарскої помочи э неможливе.

У дїтей на бігунку з перестуди обвязувати дїтям животик флянелею і дати пити воду з добре вивареного пориджу (вівса). Колиб бігунка у дїтий не повстала з перестуди то дати ложочку рициневого олэйку (кестор-ойл) і давати пити воду з вивареного рижу. На животик мож прикладати рушник замачаний в перестоялій водї. Дїтям маленьким, эще коло груди не давати нїчо їсти тепер лише груди, хибаб бігунка повстала через злі груди, старшим дїтям давати вівсяні страви (поридж) добре зварений, рижову кашу або ячмінну.

## Д У Р (ТИФ).

З давен давна знають люди таку хоробу, при котрій дістаэ чоловік високу горячку, маячить, зриваэ ся, дуріэ, через що эї назвали навіть дуром (тифом). Скоро отже хорий оказуэ такі появи слабости, як щойно описано, тодї без огляду на те, що то за недуга, говорили люди, а навіть і старі лїкарі, що хорий маэ тиф. Нинї знаэмо, що повисші обяви можуть бути і при инших недугах, головно при заразливих.

Тиф або дур э безуслівно недуга пошестна. Нераз пару років эї не видно, аж тут знов не знати звідки зявить ся, все більше-менше лїтною порою, а переважно в осени. Розріжняэмо три роди тифу, а то: а) **тиф черевний** (найчастїйший), б) **тиф пятнистий** також званий **голодовий,** і в) **тиф наворотний.**

## А) ДУР (ТИФ) ЧЕРЕВНИЙ АБО КИШКОВИЙ.

Ся недуга походить від закаженя отруэю, котра творить ся там, де гниють якісь части "орґанїчні", то э частини походячі з погибшого сотворіня чи з погибшої ростини. В таких тїлах жиють тифові бакцилї, які наука уже розслїдила.

Бакцилїв тих голим оком не видко, тож легко можна їх чи з їдою чи з напитком проковтнути. Скоро они зайдуть до кишок, то там розмножують ся і видають з себе отрую "токсину", котра затроюэ чоловіка тай викликуэ появи черевного

тифу. Сї бакцилї витворюють в кишках недужого т. зв. тифові болячки (прищі), котрі нераз зливають ся з собою і витворюють широкі болючі місця.

При секциї померщого на черевний тиф можна знайти в його кишках несчислиму скількість тифових бакцилїв. Они відходять з чоловіка з калом. Тому кал хорого на тиф э дуже заразливий і через невідповідне обходженэ з ним найчастійше тифова пошесть розширюэ ся. Буваэ часто, що частини людського калу (або гній з инших гниючих орґанїчних творів в котрім э тифові бакцилї) просякають і доходять під землею до жерельних жил і закажують якусь керницю, з котрої люди пють воду. Але не лише з водою, бо і з молоком, як також і з иншим кормом можуть тоті бакцилї зайти до кишок чоловіка і заразити його.

Тиф черевний находить звичайно на особи дорослі, а в дїточім віцї э він рідший. Нїхто від него не э безпечний, хиба той, що вже раз його перебув. Такий чоловік вже э наче защіплений тифом, тож другий раз рідко вже коли заразить ся.

Звичайно треваэ така недуга около місяць. Тому дїлимо перебіг слабости на чотири неділї. В першім тижни недуга що йно стаэ сильнійшою і змагаэ ся. Хорі стають чимраз слабші, біль голови більший, не хочуть нїчого їсти і мають велику спрагу. Горячка стаэ чимраз висша, скіра висихаэ і э дуже горяча, так само і уста, а найгірше висихаэ язик і стаэ білий. Сон э дуже неспокійний. Так минаэ перший тиждень. В другім тижни, а часом ще і при кінци першого ті тяжкі появи ще більше змагають ся. Горячка доходить до небувалої висоти, чоловік тратить сьвідоміть, маячить, зриваэ ся, а нераз хоче навіть утїкати. Найгірше буваэ в ночи. При тім починаэ недужий троха кашляти, живіт здуваэ ся, а замість твердого стілця дістаэ тепер розвільненэ. На грудех і животї виступаэ мала висипка маленьких блїдо-червоних плямок. В третім тижни можуть долучити ся всїлякі побічні недуги. Але скоро недуга маэ правильний перебіг, то тяжкі появи по троха уступають, недужий стаэ свобіднїйший, зачинаэ по троха більше їсти, спить спокійнїйше, а горячка очевидно спадаэ. Так переходить недужий в четвертий тиждень, т. э в так званий тиждень подужаня.

Ось як виглядаэ пересїчний образ дуру черевного. Але

можуть зайти часом всілякі комплікациї (попутаня), котрі ро блять сю недугу далеко тяжшою і можуть спровадити смерть чоловіка. Перш усього можуть виступити дуже тяжкі появи у проводі кормовім, іменно в кишках. Нераз витворюэ ся в киш ках велика сила ґазів (т. э вітрів), котрі не відходять і живіт здуваэ ся як бочілка, через що хорий тяжше дихаэ, чуэ ся ду же не своїм і терпить много. Нераз лучаэ ся, що боляки в киш ках дуже розширяють ся та перегризають часом десь якусь жилку, котрою переходить кров. Відходи стають тодї цілком криваві. Поява така э дуже небезпечна, бо практика виказала, що половина таких хорих, котрі ідуть кровию, звичайно не витримуэ недуги, лиш умираэ. А найгірше, як такий боляк в кишці перегризе эї на скрізь, тодї наступаэ зараз остре запаленэ болони черевної, а з тої хороби нїхто не виходить. Чоло вік гине тодї напевно до трох або до чотирох днїв.

Розпізнати з цілою певностию дур, головно в перших днях, буваэ нераз досить тяжко. Бо і инші недуги, котрі почи нають ся великою горячкою, можуть давати зразу подібний образ, як дур в початках. До таких недуг належить віспа, шка рлятина, запаленэ легких, а навіть і тяжка інфлюенца. Проте, скоро бачимо, що недужий зачинаэ сильно горячкувати, належить усе як найскорше засягнути поради лїкарської. Горяч ку пізнаэ ся по тім, що хорий маэ горячу скіру, сухість в ротї, велику спрагу, неспокійний сон, а часом і маячить, то значить "говорить з горячки."

При тифі черевнім э се цікаве, що в першім тижни горя чка що днини що пів степеня підносить ся, она лїзе, якби по драбинї.

Щож треба робити, щоби помочи самому хорому і як його треба лїчити? Тут треба поставити велику вагу не лише на само лїченэ, але також на так звану диэту, то значить на їду, котру хорому подаэмо.

Хорий на тиф мусить як найскорше положити ся. Боротися з хоробою ходячи дарма. Се лиш ослабить чоловіка і проволїкаэ недугу. Возити недужого, хобчи і до лїкаря, чи во зом, чи зелїзницею, річ шкідлива. Комната, в котрій хорий ле жить, мусить бути по можности простора і добре провітрювана. Не треба бояти ся отвирати вікна, бо хорий горяча не зносить. Звісно преціпь, що в лїтї, коли э спека, більше людий

на тиф умираэ, як холодною порою. Хорий потребуэ мати великий спокій, проте всякого гамору і стукоту треба оминати. Також і ясне сьвітло йому прикре, тому треба прислонити вікна. Скоро недужий говорить в горячці не до річи, то не треба перечити йому, щоби його непотрібно не гнївати, бо він сам не знаэ, що плете. На двір з потребою не вільно хорому виходити, лиш треба підкладати під него миску. Ліжко маэ бути чисте, постіль зчаста змінювана, але тверда, щоби хорий не випарив ся і скорше не відлежав ся.

Відживлюванэ хорого на тиф мусить бути поживне, але через високу горячку і через боляки в кишках, можна давати лише плинний корм. Парене молоко э найліпше, але на жаль хорі не хочуть його довше пити. Можна проте давати якийсь час трохи легкої кави. Крім того треба подавати легкий чай, а таким хорим, що за здоровля любили деколи випити, треба давати конче міцного вина. Дальше треба давати добрий росіл, до котрого можна розбити ціле сире яйце; клиїк з ячмінних крупів (видушених і проціджених з додатком масла), а на охолоду подати зимну лїмоняду (сок з цитрини з водою і троха цукру), а де вода э добра і чиста, можна дати і звичайної води. Але борони Боже подати води там, де э вода непевна.

Ліків самому нїяких не подавати, хиба за виразним приписом лїкаря.

Велику пільґу роблять хорому, а навіть можуть уратувати йому житэ часті змиваня цілого тїла чистою водою або водою з оцтом, дальше завиваня в простирала (полотна), замочені в зимній воді, а навіть, але тілько за дозволом лїкарським, зимні купелї. Проте не маэмо чого лякати ся роботи таку купіль, скоро лїкар на се позволить, лиш не за довго, най довше 10 мінут.

Скоро хорий дуже маячить, треба дати йому на голову міхур з ледом або обкладати з зимної води, котрі однак треба часто зміняти, щоби не огрівали ся. Такі самі обклади давати і на живіт, головно тодї, коли хорого дуже здуэ.

Коли до тифу прилучить ся якась инша недуга, о котрих ми перше згадували, то тодї треба примінити і инше лїченэ відповідно до припису лїкаря. Але і найліпші ради лїкарські не поможуть, скоро окруженэ хорого не возьме ся само

до діла як слід, бо ніякий хорий не вимагаэ такої великої опіки і заходу, як хорий на тиф.

Тому ще раз звертаэмо увагу, що ніхто так скоро не відлежить ся, як недужий на тиф. Треба його проте пильнувати, уважати, щоби не лежав на зімятій постели. Скоро лише яке місце на тілї нагнетене зачервонїэ, треба його часто змивати водою з оцтом.

Кождий, хто заходить ся коло хорого, а головно маэ до діла з його відходами, повинен за кождим разом змивати руки милом в звичайній теплій або в карболевій воді. Такою самою карболевою водою треба зараз обляти відходи хорого (місто карболевої води можна також ужити до того порошок негашеного вапна або розпущене вапно в воді, так зване вапняне молоко) і не виливати ті відходи де будь, лише до викопаної осібно ями, по можности як найдальше від керниці і зараз присипати їх землею. Так само осторожним треба бути і з білэм і всякими иншими приладами, котрі були в стичности з хорими, бо від них можна також дуже легко заразити ся. Вкінци треба подбати і про вичищенэ хати по перебутій хоробі (дезинфекцию).

## Б) ДУР (ТИФ) ПЯТНИСТИЙ (ПЛЯМИСТИЙ).

Давнїйше проте звали сю слабість також "тифом воэнним", бо все являла ся она по війнах, а що она чіпаэ ся найбільше убогої людности, а то в часї неурожаю і на передновку, значить ся тодї, коли э справдїшний голод або принайменше хвилевий недостаток, тому називають у нас сю слабість "тиф голодовий".

Чому власне ся слабість находить найбільше бідну людність? По перше тому, що бідні люди жиють глітно по тїсних хатах, а через недостаток і тїсноту не можна утримати чистоти. До того бідні люди відживляють ся дуже лихо тай через се не мають опору проти такої недуги.

Чим ріжнить ся сей тиф від тифу черевного? Довгі часи не могли навіть і лїкарі розріжнити тих двох недуг, бо і при однїй і при другій недузї хорий показуэ обяви однакові, а именно: велику горячку, неспокій, безпамять, маяченэ (то все називаэмо тифовим станом). З тої причини сї обі слабости на

зивано по просту тифом. Аж пізнійше показало ся, що се дві цілком инші недуги, і що причина їх э цілком инша. При черевнім тифі западаэ недужий на появи черевні, а при пятнистім тифі того нема, і той тиф не переходить так правильно в чотирох неділях, як черевний, але маэ перебіг богато острійший, тай дуже не однаковий. Много залежить від того яка э сила пошести. Часом гине від неї 5—10 на 100 хорих, а часом буваэ она така тяжка, що гине половина усіх хорих. Э она безусловно більше заразлива, як тиф черевний і тяжше устеречи ся від закаженя. Бо скоро при черевнім тифі знаэмо напевно, що шкідник недуги сидить в відходах хорого, то при пятнистім не лише відходи хорого, але всьо, що в його окруженю находить ся, може перенести хоробу на другого, приміром: білэ, одіж, хоч на око чиста, а навіть віддих недужого маэ в собі зародні хороби, котрі може здоровий вдихнути в себе і вже від того самого заразити ся. Тому усі, котрих доля призначила ходити коло таких хорих, а то: дозорці хорих, прачки біля, а навіть лікарі не годні встеречи ся від зараженя сею недугою. А щож доперва говорити про родину, котра нераз дусить ся і по десятеро в одній хаті? В такій родині, скоро та недуга загніздить ся, то не обійде ся звичайно з одним хорим, але часом ляжуть нераз і всі, що жиють в сім домі. Лучали ся такі випадки, що цілі родини повимирали на пятнистий тиф.

Якже виглядаэ тота недуга? Она починаэ ся далеко острійше як тиф черевний і вже до кількох днів доходить до своэї висоти. Хто заразить ся тим тифом, не захоруэ конче відразу, а часом 8—10 днів носить він зародець тої хороби. Але як вже недуга розпічне ся, то звалить скоро і найздоровшого чоловіка. Она не іде так по степени з легонька, як черевний тиф, лише бере ся дуже остро до чоловіка. Такий хорий почуваэ звичайно сильний дрощ, його морозить по цілім тілі, головно хребтом, тай зараз тої самої днини підносить ся горячка висше, як при тифі черевнім. При тім болить дуже сильно голова, крижі, руки і ноги. Часом буваэ, що хорий блюэ, в голові мутить ся, бачить всілякі привиди, в ухах шумить, тратить скоро зовсім память, маячить, белендить так, що нераз люди і не догадують ся, що се тиф, лиш думають, що хорий зійшов з розуму. Коли такого хорого не припильнувати,

то може лучити ся, що він навіть заподіэ собі щось злого, по вісить ся, або в инший спосіб позбавить себе житя.

Горячка у такого хорого майже не спадаэ, навіть рано (при инших горячкових недугах усе рано буваэ ліпше).

Скіра э дуже горяча, а язик сильно обложений і сухий. Хорий дихаэ важко, в носї і очах видно нежит (катар) і вже з самого початку починаэ троха кашляти. Появів недуги кишок нема, хиба легке вздутэ живота і слабне розвільненэ. Моч хорого горячкова, темна і насичена.

Вже третого а найдальше семого дня виступаэ висипка, т. э пятна або плямки, від чого сей тиф названо пятнистим або плямистим. Э то малі червоні плямки, а висипують ся они по грудех, плечах, боках, руках, ногах, а рідко коли на лици. Плямки ті э досить дрібні, але часом бувають і більші, подібні як при корі, тому нераз, скоро така висипка виступить у молодшого, уважано зразу ту слабість за невинний кір, а тимчасом був се тяжкий пятнистий тиф. Проте треба бути дуже осторожним з кождою висипковою недугою.

По двох, трох днях підходять ті плями кровию і стають чимраз чорнїйші. Рідко коли буваэ, щоби зразу червоні плямки не зчорнїли, а ще рідше лучаэ ся, щоби висипка була легонька, або щоби эї зовсїм не було.

В лекших випадках уже другім тижни недуги спадаэ горячка і наступаэ загальне поліпшенэ. Горячка спадаэ звичайно нагло.

В тяжких случаях буваэ знов інакше. Появи хороби змагають ся в застрашаючий спосіб. Ослабленэ стаэ чим раз більше, хорий нічого не знаэ, нї про себе, нї про сьвіт, маячить ще більше і починаэ звичайно сильнїйше кашляти, а се э знаком, що долучила ся ще і хороба легких, звичайно сильний нежит легких, а часом і запаленэ. При таких сильних появах хорий не витримуэ звичайно хороби, але гине. Скоро наступаэ подужанэ (котре часом проволікаэ ся і до 14-го, до 18-го дня, нїм горячка спаде), тодї стаэ хорий чимраз веселїйшим, висипка по трохи никне і мало помалу приходить недужий зовсїм до здоровля.

Буваэ нераз, що при такім сильнім тифі причіпляють ся і инші побічні а тяжкі недуги, а то: запаленэ уха так, що в усі рве і тече з него нарва, запаленэ желез слинних, котрі часом

также ятрять ся, тай запаленэ легких, або запаленэ олегочної болони, часом навіть витворить ся боляк в легких. Можуть також і на скірі висипати ся боляки, а коло них ширші запаленя підскірні, а часом виступаэ також так звана жовтїлниця, при чім хорий стаэ жовтий, як віск. Так само, як при тифі черевнім, може хорий легко відлежати ся, а щоби се не наступило, треба пильно про се дбати.

**По чім пізнаэмо напевно сю недугу?**

По перше виступаэ она далеко острійше і звичайно сильним дрощем, що при черевнім тифі не буваэ. Відтак гірше заморочить она чоловіка і він швидше тратить память. Висипка при черевнім тифі э дуже маленька і майже нїколи не чорнїэ, а при пятнистім тифі болять сильнїйше крижі, руки і ноги, але нема знов так тяжких появ кишкових (крівавих стілців і т. д.) А вже спосіб подужаня э цїлком инший, бо при черевнім тифі наступаэ оно пізнїйше і повільнїйше, а при пятнистім э оно скорше найдальше до 17 днів і звичайно більше в спосіб наглий через крізіс (перелом).

Сказати наперед, як скінчить ся така недуга, тяжко. Се залежить, як сказано, від сили закаженя і від опіки, яку ми дамо хорому. Тому треба дбати, щоби усї ті способи лїченя, котрі ми подали при черевнім тифі і тут примінити як найточнїйше.

## ВІСПА.

### А) ВІСПА ЗВИЧАЙНА.

Заки у особи, зараженої віспою виступлять острі появи сеї недуги, перейде нераз 10—14 днів. Звичайно мов ненадійно виступаэ дрощ, горячка, біль голови і сильні болї в крижах. Пізнїйше почуваэ ся хорий дуже тяжко недужим, язик стаэ сухий, апетит ослабаэ, хорий терпить на велику безсонницю, а часом навіть долучаэ ся безпамять і маяченя. Опісля, часом вже на другий день хороби, появляэ ся віспова висипка. Э то виразні міхурцї, в котрих виступаэ часом кров і материя (нарва).

Після того, чи висипка э сильнїйша, чи слабша, чи в міхурцях являэть ся більше або менше нарви та крови, розрізняэ ся ріжні роди сеї недуги. Э проте найлекша віспа, де ви

ступить лише дуже мало міхурців при легкій горячці (віспа вітрова), э віспа легка, коли висипле ся міхурців більше, а горячка при тім досить мірна. Деколи знов тих міхурців висипле ся велика скількість, так, що они неначе спливають з собою і при тім э в них троха нарви і крови та значна горячка. Се э віспа правдива. В найтяжшім випадку появляэ ся в тих міхурцях много нарви і крови, котра згодом темніэ. Э то та найстрашнійша віспа, котру також називають чорна віспа.

Пересічно треваэ недуга 12—14 днів, а опісля починаэ висипка присихати. Міхурчики пукають, зміст їх випливаэ, а ранка починаэ покривати ся струпом. По кількох днях тоті струпи відпадають і рівночасно спадаэ і горячка. До 3—4 неділь скіра вичищуэ ся, а лишають ся лише сильнійше закрашені місця, а в міру того, чи прищі були більші чи менші, лишають ся також звісні плитші або глибші пятна.

Розпізнати недугу буваэ нераз доволї тяжко, доки не появить ся прикмета сїй недузї висипка. Але навіть як вона виступить, легко можна ще помилити ся і уважати сю недугу приміром за кір або за пятнистий тиф, бо висипки бувають нераз дуже подібні. Лише чорна віспа э так прикметна, що нїяка инша недуга не э до неї подібна. В кождім випадку підозрілої висипки повинно ся засягати лїкарської поради.

Мимо найстрашнїйшого лїченя лише лекші случаї віспи переходять в подужанэ, а так звана чорна віспа э дуже небезпечна і часто кінчить ся смертию.

Найлучшим средством проти віспи э щепленэ.

## Б) ВІСПА ВІТРОВА.

Крім сеї тяжкої віспи лучаэ ся головно у дітий ще дуже легка форма сеї недуги, котру зовемо звичайно вітровою віспою. Вона іде або з дуже легкою або і зовсїм без горячки і э тим прикметна, що на тїлї висипують ся дуже грубі але дуже рідкі прищі (нераз лише кілька).

Ся недуга переходить сама без нїякого лїченя, треба лише дитину притримати кілька днів в ліжку.

Цікаве се, що на сю недугу западають діти вже щеплені, здаэ ся, такі, котрі лише раз були щеплені, а не зістали по раз другий.

## ХОЛЭРА.

Як усї тяжкі заразливі пошестні недуги, так і холэра по являэ ся лекше і тяжше. Лекша холэра виглядаэ, як дуже тяжкий катар кишковий. Хорий віддаэ дуже часто без великих болїв рідкі стілцї 3—8 разів на добу. При тім чуэ ся хорий дуже немічним, не маэ охоти до їди, чуэ велику спрагу, терпить на легкі болї в лидках і маэ менше мочи, при чім правильно наступаэ блюванэ. В деяких випадках по кількох днях наступаэ поліпшенэ, а в инших випадках долучують ся по 2—3 днях тяжкі появи холэри. Часом лучають ся середно сильні випадки, котрі тревають 1—2 тижнів, але найчастїйше виступаэ холэра відразу з дуже тяжкими появами.

Хорий, котрий може з разу мав лише легке розвільненэ, дістаэ відразу дрощ, велике ослабленэ і біль голови. Зараз потім появляють ся тяжкі появи жолудкові і кишкові. Розвільненэ стаэ дуже сильне. Хорий віддаэ в дуже коротких відступах стілцї, котрі з разу мають вид і краску правильну, але пізнїйше стають цїлком инші і для холэри прикметні. Они виглядають як розварений риж, або стають подібні до жентицї; згодом стають цїлком безбарвні, безвонні і водтисті. Часом домішуэ ся до них мала скількість крови.

До сего сильно розвільненя долучуэ ся рівнож часте блюванэ. Блювотини виглядають звичайно також водтисто, але краска їх залежить більше від ужитого корму. Побіч блюваня наступаэ часто у хорого сильна гикавка. Крім тих найважнїйших для холэри прикметних появ, як розвільненэ і блюванэ, появляють ся ще ось які недомаганя: хорі не хотять нїчо їсти, лише чують неугасиму спрагу. Язик сухий, білий, живіт втягнений і твердий. Великих болїв в кишках хорі не чують. Серце сильно бэ ся, при чім хорі відчувають великий ляк. Серце згодом ослабаэ, а живчик стаэ так дуже слабий, що годї його відчути. Лице, руки і ноги стають зимні, майже ледоваті, а краска стаэ синява, на устах майже чорнява. Теплота тїла спадаэ. Очи западають в глуб, скіра корчить ся. Голос стаэ хрипливий і слабий (звісний так званий холэричний голос). Віддих тяжкий і поверховний. Сьвідоміcть і память нераз до кінця э ясні, лише видно в хорих велику нехіть і мале отупінэ, звичайно хорі спокійні, рідко коли подразнені і неспокійні,

Дуже важною прикметою сеї недуги э також дуже болючі корчі мязів. Головно в лидках, рідше в пальцях ніг, в стегнах, раменах і руках. Корчі такі виступають без найменшої майже причини, тревають кілька хвиль перестають, але відтак знов повтаряють ся.

Звичайним обявом хороби при тяжких випадках холэри э дуже зменшене або цілковите задержанэ мочи. Часом не віддають хорі через кілька днів ніякої мочи. Се треваэ нераз аж до смерти, або до дуже рідко наступаючого подужаня. Віддана в малій скількости моч э дуже мутна і насичена.

За напиток вживати переварену воду, парене солодке молоко, хоч можна і квасне, у кого оно не робить розвільненя. Горівки і вина можна випити, але не много. Найліпше пити горячу гербату з цитриною або коняком. Коли хто дістане підчас пошести холэри гризь, то треба такого хорого положити до постелї і зараз відокремити від здорових. Треба дбати, щоби такий хорий добре вигрівав ся, на живіт поставити теплі оклади і дати добре на поти (до того даэ ся гербату з липового цьвіту); крім того взяти хорого на остру диэту, подавати много теплої гербати. Скоро недужий стане блювати, то даэ ся малі кусники леду. Проче лїченэ належить уже до лїкаря.

Саме лїченэ належить очевидно до лїкарів, однак не завадить дещо і звичайним людям про способи лїченя сеї недуги довідати ся. Хорих обвиваэ ся в теплі покривала, при чім натираэ ся найчастїйше теплою оливою. До питя подаэ ся хорому горячу гербату, сильну чорну каву, росіл, булїон (видушений сок з мяса) і горяче вино. Теплі купелї з додатком гірчиці э також дуже добрі. Проти блюваня даэ ся проковтувати куснички леду, а проти корчів в лидках уживають лїкарі підскірні вприсненя (морфіни.) При послїдних пошестях холэри почато також вприскувати під скіру велику скількість розчину кухонної соли, щоби в той спосіб додати хорому много води до його крови. Звісно, що хорий на холэру неначе висушуэ ся і такий додаток води э нераз для него спасений.

При дальшім лїченю хорих на холэру поступаэ ся так, як при лїченю на кишковий катар. Подаэ ся їм молоко, росіл, клиїк, сухарки і т. д. Холэричний тиф лїчить ся подібно, як звичайний тиф.

# ЗВИЧАЙНІ НЕДУГИ.

## ҐІЛЬ ГОЛОВИ.

Причиною болю голови може бути, тяжка пожива, яка залягла в жолудку, затверднеиэ, брак сьвіжого воздуху або надте напруженэ при умисловій праці.

Насамперед треба вважати, щоб відхід на двір був реґурярний. Взяти на прочиченэ піґулки (фрутатівс або які иньші, які дістанете в друґсторі), коли нема піґулок то пити зимну сьвіжу воду, їсти квашену капусту, пити маслянку, росіл з огірків або і воду з оцтом і цукром.

Колиж столець э мягкий і частий а біль голови не устаэ то треба тоді пити нащо склянку або дві зимної жерельної води, ходити чи працювати по сьвіжім воздусі. До голови прикладати листэ з капусти, терту бараболю або бураки а в літї змочувати голову зимною водою.

## БІЛЬ ЗУБІВ.

Біль зубів може походити від ревматизму, зіпсутого зуба, з крови і т. д. Коли біль зубів походить від ревматизму то звичайно болить перше один зуб а відтак ціла щока. Тоді треба підкурюватись зілэм, коли нема його то назбирати коло ясел в стайні дрібне цьвітнисте сіно і ним підкурюватись.
Ноги вимочувати в теплій воді до якої мішаэсь трохи соли і попелу, се робити перед спанэм. До зуба прикладати чісник зі солию, брати до уст теплу воду, коли тепла не поможе то брати зимну. Пара з горячої води також помагаэ. Колиж зуб порохнавий або лише пеньки стерчать, то найлучше витягнути пеньки або спорохнавий зуб заляти циментом чи сріблом.

## БІЛЬ РЕБЕР.

Де болить натерати чісником. Пити легке вино з 3. ложочками насіня петрушки. На крижі поставити пявки. Смарувати бік де болить камфоровим олійком (кемфор-ойл) зробити плястер з муштарди і муки, беручи по половині муки і муштарди заробляючи водою на мягке тісто. Се тісто завину-

ти в шматок і прикладати до тіла де болить. Можна зробити і такий плястер: — 4. унц. твердої смоли, 1. унц. воску, 1. унц. саджі твердої з комина і трохи лняного олїю се добре вимішати і приложити до болючого місця.

## БІГУНКА АБО РОЗВІЛЬНЕНЭ.

Бігунка чи розвільненэ не всегда э шкідливе. Залежить з чого она повстала. Нагло здержувати эї не э добре, тому лишити, щоб она сама застановилась, але щоб се не тревало довго, то треба здержатись в части від їди а лише час від часу випити не дуже товстого росолу.

Колиж бігунка повстала з перестуди, тодї треба рівномірно їсти і держатись тепло — головно ноги. Пити росіл з куряти. Пити червоне французске вино з цукром, цинамоном або мушкателовою галкою (нотмеґ) але лише тодї, коли бігунка не э вже в станї хронїчнім. Добре пити воду виварену з рижом.

## БОРОДАВКИ.

Перевязати добре эдвабом (силком) і так держати доки не усхне. Смарувати медом, в якім розробить ся галун або цибулю.

## БІЛЬ БОКІВ.

Їсти богато ярини. Варити овес з хмільом і солию і в мішочку прикладати до боку доки не устане біль. Варити татарске зїлэ в водї і пити сю юшку. Салом смарувати бік.

## БЕЗСОННІСТЬ.

Безсонність повстаэ звичайно з надто напруженого ума з надмірних терпінь моральних чи фізичних, із скорої женитби у молодих людий і взагалї зі всего надмірного ужитя. Средства до усуненя безсонности, э: — зимні купелї і рух чи праця аж до утоми. На ніч мочити ноги в зимній водї. Не пити горячих напоїв на ніч. Старатись перебувати на сьвіжім воздусї як найбільше. Вмиванэ голови зимною водою. Коли висше подані средства не помагають то тодї їсти на вечеру дуже мало і легко прикриватись.

## БЕЗСИЛЬНІСТЬ У МУЩИН.

Безсильність у мущин звичайно походить від слабовитих родичів або від надмірного віддаваня ся тілесним похотям головно за молоду. Причиною буваэ також пересиленэ фізичне чи моральне.

Средства суть: — Житэ умірковане. Житэ сельске чи подорожуюче. Пити лише сьвіжу жерельну воду за напиток а їсти легку і стравну поживу.

До їди уживати богато муштарди, чеколяди, риби, яэць моркви, хріну, цебулї, ріпи, петрушки і взагалї як найбільше ярини.

Рано купатись в зимній водї а на ніч класти зимні оклади на встидливе місце.

## БОЛЇ В ЖОЛУДКУ.

Коли чуэте по їдї який тягар чи біль в жолудку, то се знак, що Ви зїли щось нестравного. Треба сейчас напитись води з цукром або чорної кави. Мож зїсти солоний оселедець або пролигнути 10 до 12 зерен перцю (найлучше перед їдою.)

Коли відбивають ся кваси в жолудку то добре взяти ложочку потертого деревляного угля, або угля з паленого хлїба (скірки) або і з корка. Колиж кваси чи паленэ в жолудку повстаэ по їдї якихнебудь потрав, то се знак, що жолудок э обезсилений тяжкими поживами. Треба їсти ярину а тяжкі страви як сир, мясо і т. д. зовсім на якийсь час залишити. Вважати, щоб не пити, по горячих стравах зимної води. Коли печенэ в жолудку э нагальне то взяти кілька лижочок цукру.

## БІЛЬ В ГРУДЯХ.

Добрим средством э гербата з анижу. Видушений сік з редькви, який пити кілька лижочок що раня. Втертий хрін змішаний з горівкою брати одну лижку перед спанэм. Сьвіжовтертий хрін прикладати на груди, коли нема хрону то мож взяти муштарду і заробити эї з мукою.

## ДУШНІСТЬ.

Румянок вложити до мішочка і заварити в оцтї а відтак тепло на ніч прикладати вліжку до підошвів. Липове листэ сухе зварити, перецїдити і що раня і вечера пити з медом.

Не їсти дуже солодких, квасних, анї вуджених страв. Їсти много хріну. Пити відвар рути з медом що вечера.

## ДИКЕ МЯСО.

Дике мясо посипати синим камінем. Прикладати скробану моркву.

## ГОРЯЧКА ЗВИЧАЙНА.

Пити по 6. ложок соку зі сьвіжої петрушки. Пульса і голову натерати лініментом або нерволїною. Коли нема лініменту чи нерволїни (яких мож дїстати в друґсторі) то натирати пульса чісником.

## ГОРЯЧКА ЗИМНА (ФРИБРА).

Ся горячка ріжнить ся від иньших тим, що напади її повертають в певних відступах часу. Між одним нападом а другим чоловік чуэсь цїлком здоровим і може сповняти свої буденні обовязки.

Средства проти сеї фрибри суть:— Горня чорної кави з румом. Мушкателева галка (нотмеґ) розтерта на порох. Пити горня чорної кави з цитриновим соком. Випити жовток зі сьвіжого яйця, який розбити в горнятку вина. Горячий напій з хрону і пива. Мочити кору з дуба або верби в сильнім алькоголи пити нащо по келїшку.

Деколи лїчить сю хоробу сильний перестрах але як деколи перестрах лїчить фрибру так само може її і викликати.

Коли висше подані средства не помоглиб то купити в аптиці хинїни і по одному зернови заживати 2. годинї перед кождим нападом.

## ЗАПАЛЕНЭ ГОРЛА У ДІТИЙ.

Запаленэ горла у дітий э найнебезпечнійшою хоробою якій годі скоро запобічи. Характеричною ознакою запаленя горла э: Біль з коленэм, давленэм в горлї, частий кашель і тяжке віддиханэ. Прикладати пявки до шиї. При легкім спухленю горла, а властиво міґдаликів і тяжке диханэ повстаэ з перестуди, тому треба обвивати горло змоченим рушником але викрутити його аж до суха, держати дитину в теплій хатї і полокати горло мішаниною зі шальвії і меду або меду і цитринового соку. Їсти медівник або солодкий хліб розмочений в горячім козячім молоцї і часто їсти його лижкою. В хронїчнім запаленю де дуже тяжко лигати слину добре э полокати горло розробленим крохмалем в водї.

Дїти, які часто вападають на запаленэ горла зливати часто зимною водою а шиї не обвивати хустками анї чим-небудь иньшим, нехай оно призвичаїть ся до змін воздуха.

## КАШЛЯНЭ КРОВІЮ.

На кашель кровію помагаэ мятка варена з оцтом і сей завар пити. Коли кров при кашли виходить в щораз більшій скількости, уложити хорого на вознак в ліжку, давати йому по ложцї зимної води зі солею, на місток приложити лїд і давати кавальчики леду до поликуваня.

Хорий не повинен голосно говорити анї рухатись, лише тихо лежати в лїжку доки кровавленэ зовсїм не перестане.

## БІЛЬ В КРИЖАХ.

Коли болить Вас в крижах їжте як найменьше мяса, а як найбільше ярини. Крижі розгрівайте нервелїною (нервелін), оковиткою або борсуковим смальцьом або смаруйте салом з дика.

## ЛЕТАРҐ АБО ПОЗІРНА СМЕРТЬ.

Насамперед, нїм приступить ся до ратованя, треба переконатись, чи особа дійсно мертва чи лише позірно завмер-

ла. Бересь зеркало зі стіни (яке маэ бути холодне а не тепле, значить ся, щоб не висіло десь близько печи або до сонця) і кладесь його на уста і ніс лежачого. Потримати зеркало так кілька хвиль а відтак подивитись на него, чи э знаки дрібненької роси чи ні. Коли нема роси то чоловік мертвий, колиж суть найменші ознаки роси на зеркалї то чоловік живий лише що він в литарґу, тому треба його сейчас ратувати. Ноги і руки треба обложити теплим камінэм, цеглою чи навіть тарелями чи чимнебудь. По огрітю треба почати натирати ноги і руки як і ціле тіло чимось шорстким, як сировим грубим полотном або і щітками. Натирати треба добре головно ноги і руки і то специяльно долонї на руках а підошви в ногах.

Колиб се був замерзлий чоловік, то насамперед треба натирати снігом добре а відтак поступати як в горі.

Кімнату, в якій знаходить ся хорий, треба постепенно огрівати чим раз лучше. Колиб хорого годї було привернути до житя мимо старанного натираня, то розтопіть ляк і скропіть ним околиці жолудка кілька разів, а тим часом далї розгрівайте хорого натиранэм.

## ЛИШАЇ.

Лишаї мож усунути осідом з люльки, або купити мило "Катікюр" і ним змивати лице чи лише лишай. Мастити лишаї олійком з міґдалів (алмондс ойл). Відварити редькву і сею водою змивати їх. Коли течуть посипати потовченою крейдою або змивати їх тоді легкою вапняною водою.

## МЛІСТЬ.

Найлучше винести хорого на сьвіжий воздух і тут положити його на вознак, скроплювати лице добре зимною водою. Під ніс наставити табаки або щонебудь що лоскоче в носї. Коли нема нічого такого то під ніс підложити квашені огирки або з огірків росіл. Коли э під руками амоняк то і його мож підложити під ніс.

## ДУШНІСТЬ.

Зварити румянок в оцтї і сей теплий оцет зіляти до ґу-

мової торби і прикладати до підошв у ніг. Зварити липове сухе листэ і пити сю юшку з медом рано і на ніч. Не їсти дуже солодких страв, анї надто квасних а також не їсти вудженого мяса. Їсти скільки мож хріну. Замість звичайної води до питя уживати воду в якій виварилось передтим татарске зїлэ.

## ГОРЛЯНІ ХОРОБИ.

Запаленэ горла наступаэ дуже часто у дїтий і э одною з найнебезпечнїйших дїточих хоріб, якій годї скоро запобічи. Характеристичними обявами сеї хороби э: — Біль і коленэ в горлї попереджаэ звичайно легкий кашель, відтак сей кашель э частїйший і при сім віддих стаэ тяжший. Дитину треба три мати в теплій хатї давати їсти все тепле і такі самі напитки. Воду всегда давати лїтну коли не теплу. Коли горло по боках спухне в серединї то його обвити флянелею і полокати водою, в якій розпускаэсь трохи меду. Колиб се не помагало то до одної склянки теплої води дати від 8 до 15 кропель "Нервелї-ни" (нервелін) яку дїстанете в дру́ґсторі.

В горячім козячім молоцї розмочити хлїб, кейк або медівник і сим годувати дитину.

Колиб запаленэ горла було тяжше або хронїчне, то до склянки теплої води дати від 15 до 25 кропель "Нервелїни" і сею водою часто полокати горло. Дїти, що часто западають на запаленэ змивати зимною водою і потрохи призвичаювати їх до зимна. Шиї не обвивати їм дуже тепло або зовсім за лишити всяке обвиванэ шиї, через се шия привикне до змін воздуха і буде відпорна на запаленэ і перестуду.

## ГОРЛЯНА ХРИПКА.

Хрипка звичайно наступаэ по перестудженю і коли эї не почати сейчас лїчити то она доведе до цїлковитої утрати голосу. Хрипку мож вилїчити через добре обвиванэ горла, через вдихуванэ пари з кипячої води а найлучше з тої води, в якій варить ся зїлэ або дрібне пахуче сїно. Їсти ячмінну клейкувату кашку. Пити добре солодку гербату (чай) в якій розбити жовток. Пити сирі яйця, їсти родзинки. Їсти з хлїбом молочко з оселедця. Заживати часто піґулки зроблені з муштар-

ди і меду, найлучше заживати сї піґулки нащо. Щоби запобічи болю горла, так в дїтей як і старших зливати часто шию зимною водою.

## ГОРЛЯНЕ КРУПНИСТЕ ЗАПАЛЕНЭ.

Запаленэ горла найчастїйше являэсь у дїтий деколи і у старших. Ся хороба э небезпечна. Починаэсь оно кашлем, який опісля стаэ сухим, грубим, подібним до гавканя. Віддих э утруднений а дитина стаэ неспокійною. На міґдалках по обох боках шиї видно деколи білї плямки або суть лише дуже червоні і напухнені.

Ся хороба являэсь, нагло, тому, коли лише підозріваэсь що се крупнисте запаленэ, то найлучше закликати і то сейчас доктора. Колиб було з якоїсь причини не можливим дїстати доктора то дитину треба самому ратувати. Коли э пявки, то поставити на шию дві або три, давати на шию студені сухі обклади (рушник змочений в зимній водї і на сухо викручений). Дитинї давати дихати пару з води а пити давати замість води відвар з румянку.

Коли э біла материя чи плями на міґдалках то полокати горло медом і соком з цитрини або лише витирати міґдалки медом і соком з цитрини. Робить ся так: видусивши сік з одної цитрини дати до него ложку меду і розбити його в соцї. Відтак взяти гладкий патичок, обвинути на один конець вати, замачати вату в соцї і ним витирати горло придержуючи язик дитинї ложкою. По витертю сю вату кинути і ужити до друго витираня сьвіжу вату і т. д.

Сік з цитрини здержить дальше пухненэ горла і убэ заразки хороби хотьби се була навіть і дифтерия.

Колиб дитя при такім запаленю синїло, то скроплювати його зимною водою і натерати груди. Час від часу дати моцної кави або з водою трошки вина.

## ГЛИСТИ У ДЇТИЙ.

Глисти мож вигубити в той спосіб: — Коли дїти більші то давати їсти сиру квашену капусту, квашені огирки.

На пупець прикладати грінку хлїба, який треба висма-

рувати розтовченим чісником. Наскробати крейди і дати пити в воді або молоці. Спалити лошпу з яэць на біло, розтерти їх завязати в шматок, мочити через добу в росолї а відтак ви тиснути, сей росіл тепло давати їсти. Мочити посїкану цебулю в воді через добу і сю воду давати пити дітям.

## ГОМОРОЇДИ ВЕРХНІ.

Коли чоловік маэ довший час затвердненэ то на відходовій кишці появляють ся малі ґудзки завбільшки гороху. На початок найлучшим ліком на них э купіль, а крім сего вести нормальне житэ і уреґулювати свій жолудок. На уреґульованэ жолудка брати піґулки "фрутатівс" три рази денно перед їдою по одній, а перед спанэм по дві. Ходити богато по свіжім воздусї, їсти мало мяса, пити сирватку або маслянку і їсти много овочів — від сего жолудок прійде до нормального стану.

Колиб гемороїди таке не зникли, то смаровати крижі козячим лоэм а на гемороїди прикладати білко з яйця розби те з алуном.

Коли з гемороїдів починаэ йти кров і від нічого не хотять гоїтись то треба піти до доктора сейчас.

## НА ФЛЭҐМУ В ГРУДЯХ.

Дуже добрим ліком э листэ з суниць (ягід) варити в вині, відтак засолодити медом і пити по 8 лижок на ніч і рано.

## ПУХЛИНА.

На пухлину помагають всякі средства прочищуючі, то э пити богато маслянки, брати піґулки фрутатівс по два перед спанэм а один перед кождою їдою. Масть зробити таку, спалити кілька вимолочених снопів бобу, щоб було пів ґальона попелу, сей попіл заробити одним ґальоном франц. вина до того додати мучку з 6 зерен бобу, які висушити і втерти. Трохи сеї маси виложити на лняний платок і прикладати до опухлих місць. Також добрим ліком э се: — Назбирати моло дого полину в маю або в червни назбирати, висушити, втов-

чи і зісипати до шкіряної чи ґумової торби або й фляшки і наляти моцною горівкою а відтак закопати в кіньский гній як найглубше. Так нехай стоїть через 10 сонічних днів (дні похмурні чи слотяні не рахувати. Відтак виняти і сховати а коли зайде потреба мачати флянелю чи хустку і прикладати на пухлину.

## РАНИ.

Змивати часто карболевою водою, щоб рана не ятрилась. Прикладати чорний віск з улия. (Гляди 58 стр. скаліченя.

## РОЖА.

Обвивати тонким вовняним шматком, який треба зміняти щодня. Житну муку змішати зі солию, легко огріти і прикладати.

## РОЖА РОЗЯТРЕНА.

Взяти воску жовтого за гусяче яйце, половину сего живиці зі сосни, трошки козячого лою, лижку лняного олїю (флекс ойл) заробити на мастъ а потім розмастити се на платок і прикладати.

## СТОВЧЕНЯ.

На стовченэ добре зробити таку мішанину: — Взяти по рівній части, вина, цукру і оливи, розбійте се на тарелї. Тепер замочайте в се зложений в четверо платок і прикладайте на стовчене місце. Самим алькоголем мож також натирати. Варити пшеничну лушпу (отробу) в оцтї і се прикладати.

## БІЛЬ В ГРУДИЙ.

Яре жито присмалити на темну краску, варити каву і її часто пити. Коли э бзиновий цьвіт варити його в молоці і пити.

## ОТРОЭНЭ.

Від чогоб отроэнэ не було, то треба старатись, як найскорше, щоб хорий вернув се. Тому треба палець запхати в горло або легко дражнити в горлї пером, яке замочить ся в оливі або в розтопленім маслї. На вертанэ добре давати теплу воду з олїйом, оливою або маслом. Давати пити богато молока, яке розпускаэ трійло, те саме роблять і сирі яйця. Коли хорий э затроэний ґазом, то його треба вивести сейчас на сьвіжий воздух, натерати оцтом і скроплювати зимною водою.

Коли затроэнэ грибами то давати пити зимної води скілько мож і як найчастїйше. Тепер постаратись, щоб хорий вернув а тодї дати йому напитись чорної кави.

Коли э отроэнэ якогось иньшого рода, приміром, як вітриольом, квасом сїрчаним чи чим подібним, то давайте богато води пити з крейдою або миляної води і яких небудь клейковатих напитків.

Коли отроэнэ э лугом, то давайте пити много води з оцтом.

## ОПАРЕНЭ.

Найскорійшим і найпожиточнїйшим ліком в першій хвилї э вода, яку треба прикладати при помочи шматок. Вода не лише усмиряэ біль але і здержуэ спухненэ. Відтак брати розтерті на масу яблока чи бараболї на шматок і сим прикладати до опарених місць. Прикладати винний оцет зі шматками.

Сметанка з лняним олїйком э добрим ліком. Олива з білком з яйця змішати і так прикладати при помочи шматка до опареного місця. Звичайне мило розроблене на шуму прикладати до опареного місця. Вкінцї і вода добре солона э також добрим средством.

## ВІДМОРОЖЕНЭ.

Ніколи не йти зі сильного морозу до сильно опаленої кімнати. Вийшовши з горячої кімнати на мороз наперед втягайте воздух носом.

Відморожені части натерати снїгом насамперед а відтак зимною водою розтирати. Щоб скоро не відморожувати пальцї в руках чи ногах чи й цїлї руки чи ноги, то перед заклада-

нэм рукавиць чи черевиків насмаруйте добре части заячим смальцьом, коли нема заячого смальцю взяти гусячий.

Відморожені части по натертю снїгом і водою обложити розробленою глиною.

## ЗАПАЛЕНЭ ОЧИЙ.

Очи будуть здорові, коли Ви їх будете часто перемивати лїтною водою, що зміцнить зір і зробить очи відпорнїйшими на сьвітло. Колиб що впало в око, то взяти скрутити в остру трубку чистий папір, острий кінчик змочити в воді і тодї осторожно вигорнути ним те впавше в око. Так само мож зробити і з кінчиком чистої хустинки чи шматки.

Коли на оцї робить ся ячмінь, то на початок прикладати зимну воду. Коли э вже гній, то лучше нїчого не робити.

Коли сверблять Вас повіки, що звичайно дїэсь по подорожі підчас бурі, перемивати око кількома кроплями теплого і легкого вина. В такім самім винї намочіть платок і прикладайте на ніч. Коли очи суть запалені і запухлі, то взяти грінку житного хлїба, зіляти звичайною горілкою і так прикладати. На карк прикладати сьвіже волове мясо і часто його зміняти.

## М О Ч .

Коли дїти молодші чи старші не можуть управильнити свій моч, то таким дїтям давати їсти як найчастїйше рижової каші звареної в молоцї на густо. Добра також каша гречана і черницї (афини) і варені грушки.

Таким дїтям давати як найменьше пити. Не давати солоних і корінних страв. Пити каву також помагаэ.

## МОЧ ЧАСТО ВІДХОДЯЧА.

Гристи мушкателову галку (нотмеґ), пити сьвіжі яйця на ніч. Їсти капусту сьвіжу добре зварену додавати до неї кмену, оливи і соли, головно їсти на снїданэ.

## ВИКИДИ СКІРНІ.

Коли на лици э лишаї, чи прищики, чи якінебудь скіряні викиди то найлучше купити собі мило "Катакюр" в друґсторі і змивати ним лице з' прищами по кілька разів на день. Коли прищики кидають ся на тілї дітий, то купити порошок "Боракс есид", розпустити його в воді і нею змивати діти по кілька раз денно, а дітям не давати мясних страв.

## КАТАР (НЕЖИТ).

Щоб позбутись катару треба тепло вбратись, богато робити або ходити. Мож купити собі в друґсторі амоняк або "каталіптус ойл" накропити хустину і втягати з хустинки до носа. Коли задалеко до друґстору то взяти муштарду змішати з табакою і нюхати се. Пити цукор розпущений в воді, гербату з чим розгріваючим як соком або чим иньшим.

Щоб не набиратись катру то треба себе заздалегіть до сего приготовляти. Мами повинні свої діти від малечку привичаювати до змін температури державчи їх більше на дворі чим в хатї. Обмивати лице і шию зимною водою, а навіть зимну воду втягати щораня носом. Се добре робити так для дітий як і старших.

## КАТАР ГРУДНИЙ.

Звичайний носовий катар може легко впасти на груди, коли його скоро не позбудесь або занедбаэсь. Такий катар э досить небезпечний бо він може привести сухоти.

Треба добре тепло держатись, їсти фіґи, турецкі розинки, (султана, рейзінс) і дактелї. Пити гербату з соками чи гараком, пити клэїк вівсяний або ячмінний.

## КАШЕЛЬ.

Напустити камфорового олїйку (кемфор ойл) до кавалка флянелї і сю флянелю приложити на груди і так ходити. В вечір перед спаньом натерати груди добре камфоровим олїйом або нервелїною (нервелін). Спечи чісник в попелї роз

терти його і прикладати на груди. Наварити ячмінної каші з медом і по лижці час-відчасу їсти.

## КОКЛЮШ.

Коклюш се хороба діточа, якою заражують ся здорові діти від слабих на коклюш, тому слабу дитину треба конче тримати осібно від здорових дітий. Слабій дитині давати ква сковаті страви або салати. Пиво гріте з маслом, кава жолоді. Зварити гербату з брену, пшеничної луски, враз з медом і молоком і се пити. Підошви ніг натерати соком з цебулї. Салом з чісником змішаним натерати живіт і крижі. Добре відживля ти діти, тепло вбирати і висилати на двір коли гарна погода.

## КАМІНЭ І ПІСОК В ЖОЛУДКУ.

Часто купайтесь в теплій воді. Їжте много суниць (ягоди "страбері") і много иньших овочів. Пійте часто сік видушениий з моркви. Їжте редькву. Пійте гербату з насіня дикої рожі, що раня 3 до 4 міґдалів зїжте. Содової води (пап) пійте одну фляшку на день.

## КОЛЬКИ І ПЕЧЕНЭ.

Кольки можуть бути всіляких причин. Звичайно суть з перестуди. Коли кольки суть в боці то натерати се місце нервеліною (нервелін) або лінімент-ом і то найлучше на ніч. Коли кольки суть в околиці жолудка то їсти росіл курячий, пити відвар з румянку, пити ложочку цитринового соку (лемон естракт) змішаний з відваром румянку або міґдаловим олійком (алмонд ойл). Тримати тепло обвинений жолудок. Жолудок натирати теплими флянелями.

## МИМОВІЛЬНИЙ УПЛИВ МОЧИ.

Ся слабість лучаэсь головно в підростаючих дітий. Най лучшими средствами э тверда постіль, добре і тепле прикривало а також старанне призвичаінэ дітий мочити перед самим спанэм. Деколи ся хороба э наслідком пересиленя міхура, то-

му треба зробити такий лїк — взяти кулак крвавнику і кулак румянку і се наляти кипячою водою около двох кварт. Начинэ добре замкнути і по однїй годинї часу можна вже уживати сего запару як напою, який певно поможи.

## НЕДОКРОВНІСТЬ.

Лічить ся в сей спосіб: В винні ябка напхати много чистих цьвяків, ґонталїв, о 6-ій год. в вечір і лишити їх так на другий день о 6 год. сї цьвяки повіймати, ябка спечи і зїсти. Так робити через 4 тижнї тими самими цьвяками з ябками. Притім треба много руху. Спати на твердім ліжку і часто купатись. Головки хмелю варити в винї чи пиві і теплі приклада ти на черево.

## НЕПЛІДНІСТЬ У ЖЕНЬЩИН.

Ся хороба починаэсь в якійсь досї невислїдженій причинї. Така сама причина мабуть э і в мущин. Средства, які мо жуть помочи суть: Їсти поживнi страви, рух умірковaний. Зим ні купелї. Денно пити від одної до двох кварт молока. До купелї додавати відвар з 2 до 4 фунтів дубової кори. Легкий та нецъ також богато помагаэ.

## НАГНЇТКИ НА НОГАХ.

Мочити що вечера ноги в теплій водї, а особливо в теплім лузї, то э водї, в якій варив ся попіл. Носити чисті панчохи. Не носити тїсної обуви. Лекші нарости зникнуть через часті натираня. На тяжші набренїлости мож купити в друґсторі "плестер фор корнс", який певно усуне їх цілком.

## ПАРАЛЇЖ.

Колиб яка часть тїла була спаралїжована то натерати эї мішаниною з моркви і хрону, а відтак окладати теплою і солоною водою. Добре э відтак натерати милом розробленим на шуму. Коли рука чи нога э спаралїжована, то добре витерати її вязанкою кропиви. Прикладати до части тїла листки

рослин, які ростуть по багноватих і моклякових полях.

## ПАРХИ.

Варити руту в вині і мити сею юшкою голову, або натерати голову мішаниною з оцту, сірки і соли. Також вимочити тютюн в горілці і сим змивати голову.

## ПОТРІСКАНІ ҐУБИ.

Мастити на ніч молодою сметанкою, або олійком з курячих жовтків.

## ВІТРИ.

Брати на перечищенэ піґулки (фрутатівс) або пити маслянку. Їсти в міру чисник.

## БЛЮВАНЭ (ВРАЦАНЭ, ЗАВЕРТАНЭ).

Суть троякого рода: 1) Добровільні, коли сама природа завертаэ флэґму чи квасність. 2) В хоробі, де природа викидаэ нестравні части зі жолудка. 3) Коли жолудок э так ослаблений через хоробу що не може травити.

**Лїченэ:** В перших двох случаях не треба вздержувати блюваня, бо жолудок очищуэсь самий і позбуваэсь природно хороби яка мала повстати. Навіть повиннось помочи природі і пити богато переварeної теплої води. В третім случаю треба вдатись сейчас до доктора.

## РЕВМАТИЗМ.

Місця болючі натерати добре нервелїною (нервелін) і тепло держагись. Часто держати части тїла з ревматизмом над начінэм з горячою водою, до якого кидати розпалені цегли або камінэ. Робить ся так, берesь цебер чи щотам, наливаэсь кипятку, кладесь патик напоперек начиня, на сей патик опираэсь ноги чи руки, обкриваэсь хустками чи коцами, щоб пара не уходила і так паритись, зкидаючи до цебра розпале-

ні цеґли або камінэ. Болячі части обвивати вовняними платками і їсти часто чісник, головно при кінці кождого місяця. Варити каву з непаленої кави і пити щораня по горнятку. Поміч ним э купель з муравлиск. Бересь мішок з муравлиском (там де сидять муравлї), кладесь в ванну чи цибер і наливаэсь, щоб не уходила пара. Коли пристигне лїзти в воду і паритись. Добре э прикладати до болячих частий вовну підкаджену цукром або посипати эї потовченою каляфонїэю (що уживаэсь до смарованя смика від скрипки).

Щоб лїченэ було хосенне треба вести нормальне житэ, не віддаватись розкішному житю. Не їсти много мяса а особливо товстого, їсти більше ярини. Повздержуватись від мучних страв. Не їсти много на ніч і ніколи не переладовувати жолудка. Питэ трунків треба цїлком заперестати, бо алькоголь се звичайна причина ревматизму.

Найновійший лік на ревматизм э помаранчі. Їсти лише помаранчі більше нічо, і то від двох до 6 тижнїв, зїдаючи денно від 20 до 30 помаранч. Лїкарі з боэвого фронту кажуть, що се одиноке успішне і певне лїкарство на ревматизм.

## СКАЖЕНИНА.

Покусану особу треба добре оглянути де она покусана. Оглядини мають бути дуже старанні, щоб не пропустити найменшого скалїченя на тїлї. Тепер кожду рану хочби найменшу вимити добре оцтом зі солию. Бересь лижку соли на кварту оцту. Мож вимивати також рани і острим лугом а навіть і шумою з мила. Коли тече легко кров то її не здержувати нехай йде доки сама не перестане, хибаб бігла дзюрком. Тодї рану добре перевязати і приложити зимну воду. Часто рана зовсїм не кервавить то тодї приложити на них баньки, щоб кров стекла з них і викинула отрую скаженини.

По очищеню рани і по перестаненю кровавленя треба рану вимити потажом гризучим, то э ½ унциї потажу сиплесь до дві кварті води і сим змиваэсь рани, через се рана пічне ропіти. Се мож робити 2 до 3 рази на день. Тепер мож зробити сильнїйшу воду даючи на дві кварті води, одну унцию поташу. Від сего на ранї зробить ся струп а відтак пічне ропіти. Чим довше і лучше ропить тим безпечнїйше.

Рану замість вимивати потажом мож випечи розпаленим на червоно зелїзом. Питэ алькоголю здержуэ розширенэ ся трійла. Коли э де не далеко лїкар, то по першій помочи хорому, відвезти його сейчас до лїкаря — се буде найбезпечнїйше.

## ВИКИДИ НА НОГАХ.

Мастити лойом або накапати лою з лойової сьвічки на бібулу і її прикладати. Можна смарувати викиди рано нащо слиною і посипати попелом з ячменю. Часто змивати карболевою водою.

## СУХОТИ.

Ознаки сухот э: — Кашель, охота до кашлю. При кашлю відходить жовтава флэґма, сіра, зелена, з ропою, часом і з кровію. Флэґма воняэ, а кинена на воду поринаэ. По їдї починаэсь горячка, в околицях серця болить, утрата апетиту і нестравність. Моч густа і жовта подібна до олїю а на сподї осїдаэ червоний пісок коли флэґма не відходить. Починаэсь бігунка (розвільненэ), що означуэ близьку смерть, яка э звичайно легка.

**Лїченэ:** — Не пити горячих напоїв. Пити відвар з фіґів, розинків, ячменю. Не їсти квасних, солоних і вуджених страв і таких, які суть тяжкі до травленя. Їсти телятину, голуби, кури, на мягко яйця, раки, слимаки, фіґи і молочні страви (коли нема внутрішної горячки.)

На груди прикладати плястер такий: Взяти 1. ф. жовтого воску (найлучше пчільного) терпентини ¼ ф., анижового олїйку 2 унц. замішати і розпустити на огню, коли вистигне вимастити папір і приложити на груди. Купелї суть помічні такі: Варити ячмінь, до него додати румянку, слизу, блющу і всякого иньшого зїля. Пити з початку сік витиснений з редькви і замішаний з медом. Пити часто, се очищуэ кров. Пити козяче молоко варене зі шалвійов рано і в вечір. Пити сік зі земного блющу з молоком або зі сирваткою. Перебувати скільки мож в лїсї а головно в шпильковім (де э сосни і смереки.) Пити звірячий товщ а головно пса. Звичайно лучше їсти в лїт

няні слотні дні бо тоді виходить найбільше флэґма в зимі при більших морозах флэґма устаэ але зате чути біль в грудях. Тоді не пити вина ані моцної кави і уникати мяса.

## КОРЧІ.

На корчі в ногах найлучше загріти рум і ним добре натерати де болить.

## ДЗВОНЕНЭ І ШУМЛЕНЭ В УХАХ.

Варити полин в молоці і пару сю при помочи ліки пускати в ухо. Помагаэ добре і пара з кипячого оцту. Хліб винятий з печі розкраяти, кавалок поляти моцною горівкою і через шмату прикладати до уха. Зробити затичку з редькви, змочити її в горілці і заткати нею ухо.

## СВЕРБЛЕНЭ. (КОРОСТА.)

На сверблене тїла роспустити мило остре в теплій воді і замішати до сеї води трошки сірчаного порошку і сим вимивати тіло. Також добре розробити много шуми з острого мила і сею шумою покривати боляче тїло доки верхна скіра не злущить ся. Відтак брати теплі купелї і коли по сім не являть ся міхурці, то чоловік здоров. Коли э эще міхурці то до теплої купелї дати соли і сїрчаного порошку і кілька раз скупатись. Білэ з постелї як і сорочку поляти кипячою водою, щоб короста більше не вернулась.

## ЇДОВИТІ УКУШЕНЯ.

Коли вкусить ядовитий вуж то треба рану добре виссати, лиш вважати, щоб уста не були де зранені. Перевязати добре висше місця укушеня. Рану зливати зимною і соленою водою або водою з оцтом. В рану вляти трошки камфори або амоняк. Укушеному дати напитись моцної горівки.

## ШКРОФУЛИ.

Жити на сьвіжім воздусї і уживати много руху. Чисто

держатись і часто купатись. Не їсти тяжко стравних річий, як також бараболь і мучних страв, як також гороху і бобу. Добра э кава з жолуді заварена з молоком. Їсти печену цибулю, гірчицю. Часто вимивати шию зимною водою.

Найлучшим э солоні купелї.

## ШКОРБУТ.

Натирати соком цитриновим або оцтом в якім вимочено гірчицю (муштарда). Їсти тїста спечені з меду і заправлені всяким корінэм (алспайс). Заварити яловець в винї і полокати уста. Добре їсти все квасне а найлучше сиру квашену капусту і квашені огірки.

## ГОРЯЧКА.

Заварити добре гречані або ячмінні крупи, розтерти їх з білком з курячого яйця, прикладати на пульса у руках і ногах, зміняючи часто. Уста полокати водою в якій розпустилось цитриновий сок і салїтру. Цитриновим соком натирати пульса. Керничну воду класти під лїжко хорого. Пити сок випеченого гарбуза в попелї. Пити росіл з огірків. Коли особа сильно збудована, то змочити простирало в зимній воді і завивати ним слабого по голім тїлї.

## ТОВСТИХ ХОРОБА.

У товстих людий, які ведуть сидяче житэ повстаэ хороба, яка скоро спричиняэ радість і сейчас смуток і противно. Такі люди мусять знайти собі якусь фізичну роботу а ся хороба промине. Їсти мясо з муштардою. Купатись в річній воді. Натирати кругом пупця вовняним шматком.

## ФРИБРА ЗИМНА.

Ріжнить ся від иньших горячок сим, що напади її вертають ся в певнім часї а в між часї чоловік э зовсім здоровий. До питя, щоб позбутись фрибри э: горня чорної кави з румом, мушкателева галка (нотмеґ) розтерта на порох, яку пити з водою перед нападом. Горня моцної кави зі цитриновим со-

ком. Розбити курячий жовток і виляти до пів кварти вина і се пити. Горячий напій з пива в якім виварилось добре хрін. Кору дубову або вербову вимочити в моцній горівці і сю горівку пити по келїшку нащо.

## ПОТОВЧЕНЭ.

На потовченэ помагаэ: скіру зі житного хлїба висушити, втерти а відтак виварити в винї і прикладати як плястер при помочи чистої шматки. Виварити руту в оливі і прикладати се при помочи вати.

## ЗАВМИРАЮЧІ ЧАСТИ.

Смарувати псячим салом, козлячим лойом і медведячим салом. Утовчи корінь зі слизу і прикладати. Спарити хміль а відтак змішати зі свинячим смальцьом і прикладати.

## ЩИКАВКА.

Здержати кілька рази віддих в собі а оно мене. Коли таки не минаэ і далї до кучаэ, то рано нащо випити пів склянки доброго червоного вина через кілька день а оно певно мине.

## ФРИБРА ЗВИЧАЙНА.

Намочіть перець в зернї в чистій водї через 24 год., до неї додайте трошки полину і сю воду пийте по келїшку перед кождим нападом. Або витиснїть сік з петрушки і заживайте сего соку по 6 ложочок перед кождим нападом.

Три головки чіснику розтерти в свинячим салом і сим натирати гребет і пульса в руках.

## БОЛЯКИ.

Заварити мятку з ячмінною мукою і прикладати. В горячім попелї розігріти добре листэ з барвінку і його прикладати а відтак обвязати флянелею.

Варена цибуля помагаэ на скорше дозріванэ болячки.

## ХУДНЕНЭ.

Деколи буваэ, що через ослабленэ жолудка чоловік починаэ опадати з тіла. Треба сему сейчас запобічи, бо инакше можуть бути тяжкі наслїдки.

Добрі средства э: — Їсти часто легко стравну поживу то э, росіл, курята і телятина, пити молоко і вино з водою. Уживати умірковано руху на сьвіжім воздусї. Трошки довше спати. Держати чисто тїло, то э, часто купатись і пити каву без цукру.

## ХОРОБИ СКІРНІ.

Средства суть: Зимна вода, яка не лише удержуэ чистість але і своїм холодом э добродійним чинником удержаня скіри в здоровім і скріпляючім станї. Витирати скіру водою з розвареного рижу, до якої додати кілька кропель камфори. Прищики і иньші викиди змивати водою, до якої дати на один копик ложочку порошку "боракс асид". Виварити хрін в молоцї і нею вимивати викиди. На пуканэ скіри уживати заячого смальцю або вазелїни.

Темна і брунатна цера лиця прибираэ гарний вигляд коли натираэсь лице соком з цитрини розпущеним в водї.

## ЗАТВЕРДНЕНЭ.

На затвердненэ добрими средствами э: Чорна кава добре солодка. Вишнї і виноград з раня нащо. Мід з хлїбом Козяче молоко зварене з медом. Яблока взагалї. Сушені сливки. Хто хоче мати правильний жолудок нехай призвичаїть ся пити нащо склянку зимної або теплої води і зараз по сніданю йти на двір без взгляду чи хочесь чи нї. З часом жолудок призвичаїть ся йти в пору на двір.

Ті що дуже часто дїстають затвердненэ нехай пють часто, хочби щодня, квасне молоко, маслянку, їдять печені яблока, капусту квашену або і солодку а також сливки. Хто маэ сильне затвердненэ то купити собі піґулки "фрутатівс" в друґсторі і брати їх по одній перед їдою а по дві перед спанэм. Сї піґулки суть лагідні і дуже скоро помагають.

## ЗАГА.

Зага се нічо иньше як паленэ в горлї і в верхній части жолудка. На загу добрими средствами суть: Сирі яблока, сирий горох, суниці (ягоди), цукор, варена петрушка, крейда і скірка з помаранчі.

## ЖОВТАЧКА.

Зі всїх хоріб найскорше мож пізнати жовтачку, бо очи жовтїють насамперед. На жовтачку пити нащо рано по 2 жов тки з сирих яэць. Пити сік з розтертої і сьвіжої моркви. Пити часто сік з огірків. Овочі в загалї а особливо суниці. Сок витиснений з помаранч чи цитрин. Часто купатись в теплій воді і натиратись в околицях жолудка. Пити сирватку.

## КУПЕЛЬ НА НОГИ.

Коли болить Вас голова, маэте заворот голови, шумить Вам в ухах, напади душности, біль в грудях, корчі в ногах, кольки, ломанэ крижий, напрасне вдаренэ крови до голови, у женьщин довгі місячні відходи, то робіть купелї на ноги ось-так: до ванни чи якого иньшого більшого начиня дайте пів склянки кухонної соли і дві ложочки муштарди (гірчиці) а відтак ляйте кипячу воду.

Зимної води додаэсь тепер скілько треба, щоб купіль була легко лише тепла. Тепер хорий вкладаэ в ту воду ноги аж по колїна. Так держати їх через 15 мінут а відтак витерти добре вовняною хусткою і вдатись на відпочинок до ліжка вже розігрітого трохи.

**Гостець** — глядїть ревматизм.

## ОПАРЕНЭ.

Опарені части обкладайте ватою, але наперед насмаруйте опарені місця лняним олійом. Місця спалені лугом, вітриолем або яким иньшим острим плином обкладайте зимною водою. Коли опарено вапном то прикладайте олїй.

## ПОМІЧ В НАГЛИХ ВИПАДКАХ.

Яку повинні дати хорому в першій хвилї і ратувати аж доки не прибуде лїкар.

### Повішені або вдушені.

Насамперед відтяти шнурок зі шиї але легко, щоб тїло не впало. Від так посадїть вдушену особу при отворених вікнах чи дверах але найлучше на дворі. Розіпнїть все тїсне убра нэ.

Скропіть лице і груди зимною водою, голову обложіть зимними ручниками, вичистїть перо з гуски, курки чи качки і ним дражнїть в горлї. Під ніс приложіть амоняк.

Підошви у ніг натирайте добре твердими щітками, ноги і литки вовняними хустками чи шматами. Над грудьми палїть ляк і нехай він спадаэ на груди, лише не на одно місце.

Коли мимо сего не появить ся віддих зробіть так: Положіть задушеного на землю гориниць, відтак переступіть його через живіт будучи зверненим до лиця хорого. Зігнїть ся, беріть його за руки і рівно-мірно півколесом завертайте поза голову аж до землї і назад на давне місце. В той спосіб легки впроваджуэсь штучно до віддиху. Коли один чоловік руками хорого робить то другий присївши в лолові удушеного чи втопленого натираэ рівночасно груди флянелею або вовняними хустками. Так робити через пів години.

### УДУШЕНІ.

Винести сейчас на сьвіжий воздух а коли се не можливо то поотвирати двері і вікна, або що найменьше винести до другої комнати.

Коли удушений знаходить ся в керниції, в ямі, каналї і т. д. то не лїзьте до него доки не впустите туди горячу сьвічку або горячу тріску. Коли сьвічка згасне сейчас то не лїзьте туди бо готов спідкати і Вас нещастэ. Тодї робіть продув, палїть порох стрільний в ямі чи керниції, палїть солому, щоб прочистити воздух. Коли те все зробили то эще спробуйте сьвічкою воздух. Тодї обвяжіть собі уста і ніс грубо хусткою, яку

добре э намочити в легкій вапняній воді, в поясї обвяжіть себе довгим шнурком, щоб в разї нещастя могли вас звідти скоро витягнути.

Коли витягнено вдушеного на сьвіжий воздух, положіть його горіниць на землю а голову підложіть висше. Уста і горло вимійте зимною водою і лице скропіть зимною водою також. Опісля поливайте голову водою а відтак поступайте як з повішеним.

## ЗАМЕРЗНЕНІ.

Замерзненого легко підойміть і занесїть до зимної комнати або присипте легко снїгом, лише не насипте до уший і носа. Коли нема снїгу то змочіть простирало в зимній воді і ними обвинїть замерзленого по голім тїлї десь в зимній хатї чи коморі. При розбираню вважайте і дуже осторожно розбирайте, щоб не пірвати замерзлих жил.

Коли части дещо розморожать ся тодї натерайте їх снїгом або мокрими вовняними хустками. Коли завважаэте, що тепло повертаэ в тїлї, то занесїть до зимної комнати і положіть в зимне ліжко.

Колиб віддих сейчас не спостережено то осторожно спочатку робіть руками замерзлого як при утопленім. Теплі напитки мож по трошки давати коли завважаэсь докладно поворот житя.

В сей спосіб мож привернути замерзнених до житя, хотяй би они були неживими і через довший час.

## РАЖЕНИХ ГРОМОМ.

Закопуванэм в землю нїчого не поможить ся, тому се цілком залишити.

Раженого громом не огрівати а радше лишити на сьвіжім воздусї. Скропити лице зимною водою і водою поливайте голову, під ніс наставте амоняк а горло зі середини дражніть пером. Тїло натерайте вовняними хустками.

Коли поражений не приходить до сьвідомости то застосуйте штучний віддих то э робіть руками хорого як при вдушеню.

# ОТРОЭНЯ.

## Фосфором (сїрниками).

Старайтесь, щоб затроэна особа як найскорше вертала (врацала), тому дражнїть зі середини в горлї пером.

По сїм давати пити сирі яйця, молоко як найбільше. Не давати їсти нїчо товстого.

## ОСТРИМИ КВАСАМИ.

Давати пити воду з крейдою, коли нема то молоко.

## ЛУГОМ.

Дати пити много води з оцтом.

## РОСЛИННИМИ ТРУТИНАМИ.

(Як дикою вишнею, маковинэм, тютюном, грибами і т. д.)

Спричинити блюванэ, вертанэ, тому дражнїть пером в горлї. По сїм дайте напитись теплої води з маслом. Відтак дай те сильної чорної кави. Побіч кави давайте пити воду з оцтом або лїмоняду (сік цитрини з водою і цукром).

Голову обкладайте зимною водою і такою її зливайте.

## СКАЛЇЧЕНЯ І РАНИ.

Насамперед треба здержати кров. Здержуэсь в сей спосіб, що прикладаэсь губку і досить сильно її обвязуэсь, або палить ся полотно на попіл і його прикладаэсь в рану і обвя зуэсь, або посипуэсь рану порошком з калэфонії і обвязуэсь, або обвязуэсь рану полотном яке намочилось в ґумі арабскій (ґлю), або даэсь зимні оклади з води і оцту, які треба часто зміняти. Коли кров біжить сильно струэю, то треба здержати кров не на рані а повисше рани, близше серця, бо се знак, що перетялось артерию. Здержуэсь в сей спосіб, що робить ся галку з полотна в виді малої сливки і сю галку кладесь на арте рию висше рани, на сю галку кладесь ширший пасок з полот

на і ним досить сильно обвиваэсь кругом і то так сильно, щоб кров перестала брискати. Коли мимо перевязки кров таки біжить, то се знак, що галка не натискаэ на артерию або она за мала.

Нім зробить ся таку перевязку то кров здержіть натискаючи пальцем на артерию зараз висше рани. кров здержуйте як най лучше можете доки не прибуде лікар.

## ЩО РОБИТИ ПРИ ЗІМЛІНЮ?

Зімлінэ наступаэ тоді, коли кров не доходить в достаточній скількости до мозку.

Зімлінэ буваэ викликане перестрахом, болем і иньшими великими потрясенями, через що мозкові клітини скоро корчать ся і кров не доходить.

Зімлінэ може походити з великої змуки, з утрати много крови при скаліченю і т. д.

Насамперед треба постаратись, щоб кров дійшла до мозку, тому зімлїлого треба положити так щоб голова була низше від тіла.

Відтак розіпяти одіж, щоби не стискала нігде. Часто вже по сїм зімлїлий приходить до сьвідомости. Тепер дати на пйтись зимної води.

Ніколи зімлїлого не колоти, саджати, шарпати і парити чи печи як то деколи роблять.

Колиб зімлїнэ було сильнійше і мимо держаня голови низше хорий не очуняв, то скроплювати лице зимною водою і натерати чоло і пульса водою з оцтом.

Добре э хорому давати нюхати амоняк або моцного оцту але ніколи не ляти оцет або амоняк в ніс, бо се може спровадити смерть.

## ЯК СОБІ ПОСТУПАТИ КОЛИ УКУСИТЬ ЗМІЯ АБО СКАЖЕНИЙ ПЕС.

Часто лучаэсь, що укусить змія, скажений пес або який овад і чоловік гине через брак відповідної помочи. В таких випадках треба обвязати руку чи ногу по висше укушеного місця і то таке добре стягнути чимнебудь, що э під руками. Як

шнурком, хусткою чи чимнебудь.

Через сильне перевязанэ по висше рани, спричиняэсь, що кров, яка вертаэсь до серця, не може через перевязанэ дійти до свого призначеня, а тим самим і їдь яка э в крови не дістаэсь туди. Через перевязанэ, не лише, що кров з їдию не дістанесь до серця, але що більше, ся затроэна кров починаэ в укушенім місци скорше випливати на верх і через се виходить і їдь. Хто маэ непокалічені уста може висисати кров в рані і її випльовувати. Відтак в чистій воді виполокати рану і вдатись до лікаря.

Коли добре обвязано, то нема чого боятись закаженя крови.

## ЯК ЇСТИ І ПИТИ В ЧАСЇ ГОРЯЧА.

Горяча пора потребуэ зміни в їдї а головно в питю. Як в зимі орґанізм людський волить горячі страви, так в літї зимні або хоть холодні.

Кожду зупу горячу можна їсти на зимно додавши молока, головно зупи овочеві, які суть таньші а здорові. Варені в зупі овочі повинні бути добре виварені а відтак розтерті, щоб весь сок з них вийшов. Відтак таку зупу заправити мукою бараболянною (потейто флавер) яку дістанете в шторі, цукром і цинамоном. Така зупа з бараболянною мукою чи навіть і рижом розтертим э в літї доброю і поживною їдою для старших, дітей, а головно слабуючих.

Маслянка і густе молоко суть здоровими і добрими напитками в горячі днї, але не пити їх лише в часї бігунки, тифусу і холери. Тодї треба повздержатись від їди огірків і зелених овочів. Овочі їсти не сирі тодї а варені.

В літї їсти много зеленої салати зі сметаною. Коли нема сметани то розтопити солонини, вляти туди оцту, щоб закипіло і зацукривши поляти салату.

В літї робітники на полю чи в містї терплять через спрагу і стараають ся заспокоїти її зимною водою. Се не розумно, бо можуть повстати тяжкі хороби. Вода поширяэ і ослаблюэ жолудок а зимно з води остуджуэ утробу, через що може легко повстати запаленэ легких або кишок.

Як зарадити сему? Коли не можна повздержатись від питя, то уживайте зимної гербати або кави добре осолодже-

ної і розпущеної молоком. Колиб йому і се не помагало то їсти овочі або цитрину ссати з цукром, що певно убэ спрагу.

## ПО ЧІМ ПІЗНАЭСЬ СКАЖЕНОГО ПСА?

Загально думають, що скажений пес мусить точити піну з писка. Се э мильне. Піна тоді йому тече з писка коли э старий і зубів не маэ або молодий а зуби не пристають як слід. Також се неправдиве, що скажений пес біжить просто сховавши хвіст між задні ноги.

Ознаки скаженого пса э: — Він э цілий змінений, похмурий, сумний, ховаэсь по кутах, щонебудь його непокоїть і готовий все гризти або втїкаэ. Скажений пес в перших днях втїкаэ з господарства і вертаэ по 24 до 48 годинах, коли йому що не лучить ся в дорозї.

Він не маэ охоти їсти страви зате їсть радо землю, торф солому, дерево і проче.

Також гавканэ э инакше як звичайно. Звичайно пес загавкавши витягаэ голос чим раз висше. Одні гавкають часто иньші мало. Сї послїдні мають голос хриплий.

Любить гризти головно мертві річи, як дерево камінэ але берesь до худоби і иньших зьвірят а також і свого ґазди.

Пізнїйше бігаэ з отвореною щокою. Скоро худне, очи стають темні а волос встаэ і 8 до 10 день гине.

# ДОМОВІ ЛЇКИ.

## ДОМОВА АПТЕКА.

По фармах далеко від міста повинна знаходитись своя домова аптека, щоб в разї випадку все було під рукою а не бігати тогдї по сусїдах. Коли дїстанете раз якесь лїкарство на хоробу і оно добре то постарайтесь його більше і держіть на подібний випадок. В такім разї напишіть на лїкарстві як його брати, як часто і нащо оно помічне.

По якімсь часї збирете свою власну аптеку.

## ЗДОРОВЛЭ В ОВОЧАХ І ЯРИНЇ.

**Волоскі** оріхи дають поживу нервам і мозку а також піддержують тепло.

**Фіґи** дають поживу мязам і тепло але шкодять печінцї.

**Мід** э найлучшим средством для відживленя, скріпленя, вичищеня і загоэня майже кождої хороби.

**Цибуля** се одинока певна медицина на нервовість і загальне ослабленэ. Она лїчить кашель перестуду, сухоти і болї в печінках.

Дївчата повинні їсти цибулю що дня, она вичистить і вибілить церу лиця.

## СИРЕ ВОЛОВЕ МЯСО Э

добрим ліком для сухітників. Посїчи його дрібно, посолити і поперчити до смаку, відтак вложити з посудиною в горячу воду в другу посудину, щоб загрілось.

Э легко стравне і поживне.

Цебуля, капуста, каліфльори і хрін мають в собі сірку.

Бараболї — поташ, фасоля — зелїзо, шпінак — зелїзо, і поташ. Лікарі уважають шпінак за найлучшу ярину для людського орґанїзму.

Капуста, каліфльори і шпінак суть дуже добрі для малокровних осіб. Помідори (томейтос) оживляють внутрінности і скріпляють їх до працї.

Шпараґи дїлають корисно на нирки.

Селэри на ревматизм і невральґію.

Морква збільшаэ кров і очищуэ скіру в чоловіцї. Бураки і бруква чищуть кров і зміцняють орґанїзм.

Зелена салата помагаэ на ослаблені нирки. Петрушка, муштарда, хрін, як взагалї зеленина з молодих бураків очищують кров, реґулюють систему в орґанїзмі а при тім усувають слабости, які спадають на чоловіка приходом весни.

## ЦУКОР.

Цукор э одним з найлучших средств на охолодженэ в горячі днї. Розпустїть достаточну скількість цукру в склянцї зимної води, щоб вода була добре солодка і випійте її поволи. Нема лучшого средства від сего.

Цукор з водою помагаэ на горячку і запаленях а головно на напрасне зворушенэ і перестрах, гнів і всякі подражненя. Тодї цукор не лише охолоджуэ але і усмиряэ розбурхану жовч.

Цукор відчищуэ флэґму. Се без підставне э, що многі думають, що цукор витворюэ чи викликаэ флэґму. Цукор очищуэ жолудок і весь кормовий провід. Ужитий часто зміняэ жолудок і проганяэ всякі жолудкові хороби.

Цукор помагаэ на загу, печенэ в горлї і жолудку і многі иньші хороби.

## ВИННИЙ ОЦЕТ.

Винний оцет э добрим средством проти утруї, головно грійливими овочами і грибами. Тодї не лише пити його много але прикладати і на живіт в околицях жолудка.

При омлїню нїчо скорше не поможе як оцет, яким треба натераати ніс, пульса, чоло, лице, руки і ноги. Також пома-

гаэ часто і на горячку і біль голови, коли змачаэсь в нїм шмат ку і нею обвяжесь голову.

Оцет очищуэ воздух, тому добре э кілька рази на день скропити оцтом стїни і підлогу кімнати в якій лежить хорий. Колиб стїни з якихсь причин не мож було скроплювати, то замачати хустки в оцтї і їх в кімнатї хорого розвішати. Також при кровавленню оцет э добрим средством.

## МИЛО ПОПІЛ І ЛУГ.

Мило, попіл і луг суть добрими на затроэнэ аршеніком але при тім треба пити і много молока. Острим милом змивати скіру, на якій часто вискакують прищі. Лугом вимивати застарілї рани. На застудженэ частий тїла э добрим попіл. Тодї берesь 3—4 кулаки попелу і з ним мішаэсь 2 кулаки кухонної соли і сею мішаниною натираэсь ті части. Така сама мішанина з водою э знаменитою купелею на ноги, коли они болять від натисненя черевіків.

## МОЛОКО.

Молоко э найлїпшим средством в затроэнях мінеральними квасами, як сїрчаним і иньшими. Тодї треба пити як най більше молока а також прикладати його з верха на черево. Молоко э добре до відживленя ся, головно добре для слаборозвинених дїтий, коли даэсь їм пити часто на пів з водою.

## СМЕТАНА, МАСЛО, ОЛИВА.

Сьвіжа сметана і масло суть добрим лїком до натираня на всякі болї. Найлучшим средством на опаренэ э мішанина зроблена так: Взяти рівну часть сметанки оливи, а коли нема оливи то взяти лняного олїю, білка з курячих яэць. Сею мастею намазати платок і прикладати його на попарені місця. На затроэня добре пити оливу або масло з теплою водою.

Добре э натирати сметанкою або оливою місця, де вкусило овадэ, пчоли і то через 10 мінут що найменше.

На укушеня гадьом також э добре натерати рани легко загрітою оливою, коли нема лучшого средства.

## ВОДА ЗИМНА І ТЕПЛА.

Вода жерельна, зимна, э найлучшим напитком. Пити її як найбільше і найчастїйше. Она скріпляэ стравні орґани і проганяэ затвердненэ. Хто маэ часте, хронїчне затвердненэ, то повинен між кождою їдою випити 1—2 склянки зимної води. Також пити її нащо э дуже здорово.

Хто э нервовий повинен що раня і вечера натерати своэ тїло зимною водою, через се позбудесь нервовости і приведе кров до скорого кружаня.

Вода э добрим лїком на всякі хороби чи то на вні чи внутр чоловіка. Головно помагаэ она на горячку, запаленэ, звихненя, рани, зломаня, спухненя, опареня, відмороженя, безсильність, неплідність, затвердненя, битэ серця, ослабленя жолудка, трясеня рук і ніг і много иньших.

Тепла вода э добрим лїком в нервових случаях, і в разї вертаня.

## ЛНЯНЕ СЇМЭ.

Каша з лняного сїмя зварена і тепла прикладана э найлучшим средством до вигріваня. Лняне сїмя чи муку зі сїмя варить ся з водою чи молоком до густоти тїста а відтак розмазавши на пів цаля грубо на шматок прикладаэсь де треба.

## ГІРЧИЦЯ, ХРІН І ПЕРЕЦЬ.

Гірчиця і хрін зміцняють орґани травленя. Прикладані на верх лїчать перестуду, ревматизм, біль голови, в дихавиці в болях жолудка і на біль в крижах. З гірчиці і хрону робить ся тїсто до якого додаэсь муки. Муки даэсь більше або меньше, через се плястер буде сильнїйший або легчий.

Плястер сей звичайно роблять так, що половину шматки висмаровуэсь сею мішаниною а відтак другою половиною шматки сю мішанину прикриваэсь і на тїло так прикладаэсь. Перець, коли його їсть ся від 8—10 зерен нащо денно, зміцняэ жолудок, привертаэ апетит, усмиряэ вітри і здутя в жолудку.

## ВИНО, ГОРІВКА.

Вино э добрим зміцняючим средством по слабости. Не лише помагаэ в уміренім питю але і натиранэм тіла. Вином добре розтерати всякі стовченя, а коли нема вина то може заступити горівка, де на одну часть горівки даэсь 4 части води.

## ПЕЧЕНІ ЯБЛОКА.

Печені яблока суть добрим средством на затверднենэ, коли їсть ся по одному спеченому яблоку, три рази денно, то э перед кождою їдою, зимні або теплі.

Они також помагають і на иньші слабости.

## ВОВНА, ЦЕРАТА.

Вовною обвивати місця де э ломанэ костий, ревматизм або і перестуда.

Коли вовна не помагаэ то обвивати цератою.

## КРОПЛЇ ГОФМАНА.

Суть помічні на корчі, паралїжі, апоплэктичні напади, млавість і гістерию. Флящину треба добре затикати і обвязу вати, щоб не вітрила.

## А Л У Н.

Алун або галун всім знаний, можна в кождім корінні̇м склепі купити. Алун потовчений і розпущений в воді даэ алунову воду. В тій воді змочувати платок і прикладати, лічить всякі рани.

Тою самою водою полокати що години рот, лічить біль горла.

## БАБКА ВОДЯНА.

Листэ з бабки потовчене прикладати лічить всякі рани. Зі сушених лістків бабки зварену гербату пити рано і в

вечір, лічить катар (смотолоку).

Корінь з бабки усушений і утертий. Тим порошком при сипати хліб і всіляку страву яку їмо, лічить скаженину або встеклину.

## БОДЯК.

Тую рослуну всї знають добре. Цьвіт з бодяка зварити в воді і засолодити цукром. Тоді води пити що години по порції, лічить твердий столець (запір).

Листэ з бодяка потовчи і сок прикладати, лічить боляки або болячки (прищі).

## БЗИНА.

Кора спідна (зелена) прикладана, лічить всї запаленя.

Листэ сире, або сушене. З того 20 мінут заварена гербата, прочищуэ кров.

Цьвіт з бзини з мукою змішати і спечи пляцок (корж) їсти теплий лічить пропасницю (фрибру).

З бзинового кореня зварена гербата лічить пухлину.

## ГАРБУЗ.

Звиклий, простий гарбуз а эще ліпше диня, верхну лупи ну обібрати а мякуш потовчи і на платку прикладати, лічить болячки, чираки і всякі рани.

## ҐРИС (ОТРУБИ).

З ґрису робить ся для людей слабовитих а особливо малокровним напій, котрий дуже виздоровляэ, кров помножуэ і сили додаэ. Ґрис може бути житний або пшеничний. Той напій робить ся так: Одна кварта ґрису а 4—5 кварт води горячої, тоэ добре розмішати і варити 3 чверти години. Потому тую мішанину процідити через дуже густе сито, додати до того чистого відвару троха меду і знов варити чверть години — і вже напій готовий. Того напою уживати по кватирці хоть 2 рази на день.

## ДУБ (ДЕРЕВО).

Кору з дуба, листэ або жолудь варить ся з водою пів го дини. В тім відварі мачаэсь платок і робить ся оклади на те мі сце, котре треба лїчити. Він лїчить вола під шіэю, грубу шію, всякі рани, ґанґрену, дике мясо і біль зубів.

## КРВАВНИК (КРОВНИК).

Та рослинка росте по межах попід плотами з зубчастими кучерявими довгими листочками і біленьким цьвітом. Гербата з кровнику лїчить плюванэ кровію, біль грудей, корчі біль голови і моченэ під себе.

## КРОПИВА ВЕЛИКА (ЖИГАВКА).

Кропива сьвіжа і усушена цїла з корінем — і зварена яко гербата, лїчить флэґму в грудях пухлину, гостець і глисти.

Сок витиснений з кропиви, лїчить згамованэ крови.

Сьвіжою кропивою натерати, а дуже добре лїчить ревматичні місця.

## КАПУСТА КВАШЕНА.

Листэ з капусти квашеної т. э. з крижавок прикладати, лїчить болячки, сухоти (прикладати до голови і грудей,) рани, паренину.

З листя квасного капустяного зварена гербата, лїчить катар (смотолоку) і горячку.

## КРІП І КМІН.

Зерно (насїнэ) кропу, і кмену, або зерно самого кропу, або зерно самого кміну заварене в солодкім молоці. Варить ся тоэ 10 мінут. Пити 3 рази денно, лїчить кольку, корчі і біль го лови.

То саме насїнэ т. э. кріп, кмін а навіть і аниж зварити у

воді і процідити через платок, умивати 3 рази денно очи, лічить великий біль очей.

## КРЕЙДА І МУКА З КОСТЕЙ.

Крейду утерти на порох і того порошку пушку що дня з водою випити, або пушку того порошку з крейди сипати в страву, котру їсть ся. Она лічить ослабленэ в середині, нестравність (кому не припускаэ їсти), запір нужденний вигляд і блїдачку,

## ЛОПУХ.

Лопух кождий знаэ. Корінь з лопуха варити в воді і заживати, полокати або на платок прикладати, лічить, біль зубів, струпи на голові, жіночі слабости (уплави).

## ЛИПОВИЙ ЦЬВІТ.

Цьвіт з липи зриваэсь з хвостиками і з маленькими листочками, що разом держить ся купи з цьвітом в місяцю липню і сушить ся, найліпше на стриху. Гербата з того цьвіту пэсь рано і в вечір що дня, лічить зимницю або фрибру і старий кашель як і біль грудей.

## ЛНЯНЕ НАСІНЭ (ЛЕН).

Лен (насінэ, зерно) зварити у воді і на платок прикладати і пити юшку, лічить вола, грубу шію і біль грудей.

## МЯТКА ДИКА.

Мятка дика подібна цілком до звичайної мятки, лиш не маэ такого запаху як звичайна. Тую мятку зварити з цукром і пити, лічить біль черева.

Мятку усушити, утерти на порошок, зварити гербату, лічить битэ серця, нудности, вимети.

## МОРКВА.

Моркву сиру їсти, лічить глисти. Сок з моркви зажива-

ти з якимбудь напитком, лїчить біль грудей.

## МІҐДАЛЕВИЙ ОЛЇЙ І ОЛИВА. (Алмонд ойл).

Купуэсь в аптиці. Заживати 3 рази денно по маленькі лижочці, лїчить поверхні слабости, горячку і корчі.

Міґдалевим олїэм або оливою мастити, лїчить попукан шкіру. Найліпший спосіб на біль в ухах 3—4 краплї вливат до уха, і то на переміну. Одного дня до одного уха вливат другого дня до другого уха; так поступати аж доки слабіст цілком не устане.

## ОГІРОК.

Росіл (юшка) з квашених огірків пити, лїчить біль ч рева.

Того росолу прикладати на платочку, лїчить лишаї.

## ОВЕС.

Одну лїтру вівса полокати 6 рази чистою водою. Пот му до того виполоканого вівса наляти 2 кварті води і варит Потому відцїдити ту юшку, додати до неї 2 лижки меду і эщ раз добре заварити. Того вару 2 рази денно пити по троха, чить камінь, примножуэ кров і скріпляэ здоровлэ.

## ПОЛИН.

Полин або з цїлих листків, або утертий на порошок (н перед висушити добре), зварена з того гербата, пэсь рано і вечір. Она лїчить біль утроби, смрід з рота, пропасницю, жо тачку, глисти і зміцняэ память.

Листэ з полину намочене в спиритусі, даэ так звани спиритус полинковий. Того спиритусу по трошечка пити, л чить біль черева і нудність.

## ПЕТРУШКА.

Листэ з звичайної петрушки потовчи і прикладати, л

ить завалки і укушенэ пчоли.

## ПАПОРОТЬ (КОЗЛИК).

Рослина та всїм знана (то эсть трава подібна до смере-ки). Корінь з папороти усушений і втертий на порошок, зварений з водою яко гербата, лїчить солїтера (дуже довгий хробак, сидить в кишках і дуже ослабляэ чоловіка.)

## ПОДОРОЖНИЙ (СПОРИЩ).

Рослина та росте на дорогах по стежках якби мотузэ з дрібненькими листочками, стелить ся по земли. Гербату з подорожника рано і в вечір пити, лїчить біль черева, жовтачку (жовтілницю) і корчі.

Подорожник запарити в кипячій воді і 2 3 рази денно прикладати намочений в тій воді платок, лїчить всякі болячі місця.

Подорожник намочити в спиритусї і тим спиритусом смароватись що дня 2 рази, лїчить худавість тїла.

## ПОРОШОК З УГЛЯ.

Найлїпший порошок з угля липового. Троха того порошку і трошки утертого цукру всипати в зварене солодке молоко і пити 2 рази що дня, лїчить біль утроби і худавість тїла.

Тим порошком 3—4 рази денно присипати, лїчить всякі рани, ґанґрену (дике мясо).

## РУМЯНОК.

Гербата з румянку пэсь 2 рази денно, лїчить великий біль черева, застудженэ, горячку, біль горла і корчі.

## РОЗМАРИН.

Розмарин то зїлэ, що з него огородники букети та вінки роблять. Гербата з розмарину пэсь рано і в вечір, лїчить біль черева (жолудка), біль серця і пухлину.

## РУТА.

Рута то рослина подібна трохи до полину; то рослина вазонкова, маэ цьвіт жовтий кучерявий. З рути гербата або руту намочити в спиритусї і того спиритусу 10 крапель на цукор капнути і 2 рази денно заживати, або листэ рути змішати з оливою і тої мішанини кілька крапель самих заживати. Всї три способи лїчать заворот голови, биттэ серця, біль черева і корчі (холэру).

Руту в водї заварити і над тою парою прикриту голову держати, лїчить біль очей.

## РИЖ.

Риж, що купуэсь в склепах і варить ся кашу. Така каша рижова, густа лїчить червінку.

Юшка з рижової каші відцїджена пэсь 2 рази що дня яко гербата, лїчить великий кашель.

## РОЖА ДИКА (СВЕРБИВУЗ).

Свербивуз корч родить ягоди червоні якби малі сливочки, можна їх сушити. З тих ягід сирих або сушених зварена гербата, лїчить запір мочи.

## ТЕРНИНА (ТЕРЕН).

Тернина або терен (терно то эсть колючий корч з найраньшим білим цьвітом). Цьвіт з тернини або ягоди (як черешнї чорні) варити яко гербату і пити що дня вечером. Тая гербата эсть найлїпша над всї гербати, бо прочищуэ і виздоровляэ жолудок так, що чоловік, котрий би ту гербату що вечера пив, не підпадаэ жадній слабости. А хотяйби часом і захорував, то эго слабість не эсть тяжка і борзо зникаэ.

## ФІЯЛКИ (КЛЕКОЦЕЙ).

З зеленого або сушеного листя або з кореня фіялки варити гербату, котра лїчить кашель (коклюш), сухоти, біль гор

ла, біль голови, горячку і запаленэ легких.

## ХРІН.

Хрін утертий прикладати на болючі місця. Листэ з хріну потовчене прикладати на болячі місця. Одно і друге лїчить кольки.

Хрін цїлий або покраяний намочити в горівцї і заживати того по маленькій лижочцї, лїчить корчі, нудности і омлїванэ.

Хрін утертий змішати з медом (по половинї), зложити в нове горнятко і прикрити платком аби не запорошилось і держати в мірнотеплім місци. Тої мішанини що дня натще зїсти одну лижку, лїчить застарілий кашель.

## ЧОСНИК.

Чосник зварити з водою і ту воду пити 2 рази що дня по порцийцї, лїчить глисти.

## ШАЛЬВІЯ.

У кождого огородника, що продаэ всяке насінэ, можна купити шальвію. Шальвію заварити у водї і прикладати платок змочений в тій водї, лїчить старі рани.

Шальвія мішаэсь з полином і варить ся з того гербата, котра лїчить біль горла, біль жолудка, катар (смотолоку) про пасницю, біль ясень і біль язика.

## ЯЛОВЕЦЬ.

Яловець то корч, росте в горах, а родить ягоди цїлком подібні до простого перцю. Люди называють ті ягоди яловцем. Дві лижки утертого ялівцю, 2 лижки утертого кропу, з того варити гербату 15 мінут, пити що вечера. Тая гербата лїчить твердий столець (запір) і пухлину.

Цїлі зерна ялівцю їсти, 6 до 10 зерен що дня, лїчить тифус, віспу, холэру і шкарлятину.

Цїлї зерна ялівцю їсти так: першого дня 4 зерен, друго

го 5 зерен, третого дня 6 зерен, четвертого дня 7 зерен, пято го дня 8 зерен, шестого дня 9 зерен, 9-го дня 12 зерен 10-го дня вже на долину 11 зерен, 11-го дня 10 зерен, 12-го дня 9 зерен і т. д. кождого дня по одному зернови меньше аж до 4. А потім знова від 4 зерен все по одному зернови що дня меньше аж до 4 зерен. Так заживати через два місяцї. То лїчить дихавицю (задуху).

---

## ПЛЕКАНЭ І ВИХОВУВАНЭ ДІТИЙ.

Дитину повинно виховуватись скорше чим оно народить ся. Початок виховуваня дитини повинен починатись від того часу, коли мати його в собі лише почуэ. Тодї мама повинна бути всегда в веселім настрою не сваритись, не гризтись і не плакати. Настрій і успособленэ матери впливаэ цїлковито на настрій маючого ся народити дитяти.

Робити всяку роботу, лиш не перетяжуватись, перебувати більше на сьвіжім воздусї, їсти добре поживні страви і много ходити головно в двох послїдних місяцях. Не пити алкоголю анї жадних острих напитків. Вважати, щоб не дуже товстїти бо се здержуэ розвій дитини, колиж товстїэсь то не зменьшувати їди але зате як найбільше уживати руху, то э працювати і ходити.

В двох послїдних місяцях ходити як найбільше бо чим більше ходить ся в послїднім часї тим лекше приходить дитина.

## УБРАНЯ НА ДИТИНУ МАТИ ГОТОВУ НЇМ ОНО НАРОДИТЬ СЯ.

Заздалегіть нїм дитина эще народить ся, мати повинна приготовити все наперед. Пошити сорочинята, сукенки і много пеленок.

## ПРИ ПОРОДІ.

Коли починають брати болї, то се знак, що прихід дитини зближаэсь. Мати повинна ходити до послїдної хвилї доки лише може. При породї мати найлучше доктора, а то тому,

що дитя деколи надходить не природно і лише доктор може помочи в тяжких випадках. Коли все гаразд то баба повитуха відбере, але коли щонебудь зле то така баба эще більше клопоту наробить. Тому ніколи не спускатись на звичайну бабу, але всегда мати при собі або екзаміновану акушерку, хотяй і она в дуже тяжкім випадку э безсильна. Коли лише мож то всегда найбезпечнійше мати доктора.

## КОЛИ ДИТЯ ВЖЕ НАРОДИТЬ СЯ.

Коли дитя вже народить ся, то дитини не вільно зараз купати а то через пупець.

Пупець звичайно відпадаэ аж в 10 днях по народженю. Щоперва тепер мож купати дитя безпечно.

Доки пупець не відпав, то дитину лише змивати мягким рушником і легко обтирати. Мож і купати але щоб вода не досягала пупця.

## ЯК КУПАТИ НОВОНАРОДЖЕНЕ ДИТЯ.

Дитину купати не скорше чим одну годину по їдї. Кімната маэ бути тепла. Голова і лице повинноcь обмивати перше і легко витерти. Відтак обмивати проче тїло піддержуючи дитя одною рукою а другою мити.

Дитину маэсь купати скоро і сейчас легонько витерти.

## ЯК ГОРЯЧА МАЭ БУТИ КУПІЛЬ?

Купіль маэ бути, в кількох перших тижнях 100 степенїв горяча. Опісля по місяци зменьшувати тепло води на 98 степенїв, по 6 місяцях на 95 степенїв, а другого року від 85 до 90 степенїв. Коли нема термометра в хатї то воду міряти не рукою а ліктем, бо рука запечена.

## ЯК ЧАСТО КУПАТИ ДИТИНУ?

Дитину купаэсь що дня, хибаб було чого слабе. Купати звичайно в один і тойсамий час. Найлучше в вечір перед спаньэм.

## ПРИ КУПАНЮ ВИМИВАТИ ДОБРЕ ВСТИДЛИВІ ЧАСТИ

При кождім купаню вимивати встидливі части водою до якої даэсь "борік есид" і то на ½ кварти води дві ложочки сего порошку.

## ВИМИВАТИ ОЧИ.

Теплою водою вимивати і очи. До ½ кварти теплої води даэсь одну ложочку "борік есид" і сею водою при помочи лняної шматки чи вати вимиваэсь очи.

## ЧИ МОЖ УЖИВАТИ МИЛА ПРИ КУПАНЮ?

Мило э добре але мусить бути легоньке, щоб скіра не посїдалаєь. Колиб скіра червоніла то залишити всяке мило а до води додати трошки соли або робити купіль з брену.

## ЯК РОБИТЬ СЯ КУПІЛЬ З БРЕНУ І СОЛИ?

Горня звичайної соли бересь на кождих 2 ґальони води. Один пайнт пшеничного брену сиплесь до торбинки і се зануряэсь в воду до купаня. Опісля витиснути воду по яких 5. мінутах і втій воді купати. Колиб і се не помагало на скіру, то купати через кілька день в чистій воді.

## ПЕЛЕНКИ.

Коли пеленка мокра треба її сейчас зняти і кинути в начинэ з водою в якім пересь їх. Прати при найблизшїй нагоді.

Коли пеленки були лише мокрі то по висушеню мож їх эще раз уживати, але здоровше давати всегда чисті. Чисті пеленки вдержуть скіру в здоровлю.

Пеленки треба прати що дня і найменьше 15 мінут їх виварювати.

## УБРАНЭ НА ДИТИНУ.

На груди шити з флянелї коротке і легко пристаюче убранэ. Животик обвивати легко флянельовим паском на 4.

цалї широким.

Пеленку складаэсь кінцями на скіс, так як хустку на голову, в клин. Довшими кінцями обвиваэсь дитину в станику а коротший завертаэсь поміж ноги і тоді всї три кінції "сейфпін"-ою защіпаэсь.

По всім затягнути верхне убранэ також з флянелї і защіпати його з переду або заду. Дитину всегда вбираэсь лише на лежачо, перевертаючи з животика на плечі, як заходить по треба, щоб се убранэ не спадало то робить ся шлийки і їх запинаэсь через плечі.

## ПЕРЕВІТРЮВАНЭ І ВИНОШЕНЭ ДИТИНИ НА ДВІР.

Коли дитина маэ один місяць, мож отвирати на яких 10 до 15 мінут двері. Відтак постепенно отворюванэ продовжати. Дитину мож держати на дворі хотьби і в зимі. Першого дня убравши тепло дитину, обвинути добре, лишаючи дірку на уста, винести на 5 мінут. По тижни виносити вже на 10. мінут часу і так що тижня продовжати час. В той спосіб дитина призвичаїть ся на зимно і буде гарно розвиватись.

Коли э вітер дитини не виносити або коли э дуже зимно. Звичайно дитину виносити в ясні і погідні дни.

## ВВАЖАЙТЕ, ЧИ ДИТИНА ПРИБИРАЭ ВАГУ.

Нічо красше не скаже, що дитина здорова і росте, як збільшанэ ваги в дитини. Мама повинна зважити дитину як народить ся, а опісля що тижня важити і вважати чи вага при буваэ. Коли вага не прибуваэ, то знак, що оно або слабе або корм э за слабий. Тоді добре засягнути поради в доктора. В перших тижнях дитина повинна діставати від 4 до 8 унций більше ваги кождого тижня до 6 місяців. Опісля приріст э меньший від 2 до 4 унциї.

## КОЛИ ДИТИНУ ВЧИТИ ХОДИТИ?

Від 5 до 7 місяця мож починати дитину вчити ходити. В 12 місяци оно повинно йти само.

**Дитина** сьміэсь голосно від 3 до 4 місяця.

Держить голову в 4 місяції.

Говорити починаэ в рік.

В двох роках повинно говорити. Колиб не пробувало говорити хоть трохи, то вдатись до лїкаря.

## ЗУБИ.

Зуби бере дитина між 6 а 9 місяцем і то два долїшні. Відтак вилазять 4 горішні, які показують ся між 8 а 12 місяцем. Два других долїшних показують ся між 12 а 18 місяцем.

За один рік дитина звичайно дїстаэ 6 зубів. За півтора року маэ 12, в двох роках маэ 16, а в двох і пів 20 зубів.

## ГОДОВАНЭ ДИТИНИ.

Найлучшим молоком до годованя дитини э власної мами. Тому кожда мама повинна годувати свою дитину власними грудьми. Однак колиб мама відчувала великі і не перестаючі болї, то годувати дитину фляшкою.

З початку кожда мати маэ болї, коли дитина починаэ ссати, колиб сї болї не переставали вдатись до лїкаря.

## КОЛИ Э НАЙВАЖНІЙШИЙ ЧАС ГОДОВАНЯ?

Найважнійший час годованя э перших 3 до 4 місяції. Від вмілого і доброго годованя залежить богато на дальшім розвою здоровлю дитини. В сїм часї мама не повинна годувати грудьми коли маэ сухоти або яку иньшу хронїчну недугу, або э слабосильна і годованэ її і дитинї сильно шкодилоб.

## ЯК ЧАСТО ДИТИНУ ГОДУВАТИ В ПЕРШИХ ДНЯХ?

Чотири або пять разів на день, в перших двох днях. Опісля почавши з третим днем давати дитинї ссати що дві годині в день, а два рази в ночи. Такий порядок їди тремати до 4 тижнів. Від 4 тижнів до 2 місяців давати ссати що 2½ год. в день а один раз в ночи. Від 2 до 5 місяців давати що 3 год. і раз в ночи. Від 5 до 12 місяців що 3. год. в день, а в ночи вже не давати ссати.

## ЯК ДОВГО ДИТИНА МОЖЕ ССАТИ ГРУДИ?

Не довше чим 20 мінут. Коли э за мало молока в одній груди то давати і другу.

## ВІДЖИВЛЕНЭ МАМИ.

Підчас плеканя дитини грудьми мама повинна сама добре віджиблятись.

Їсти страви легко стравні, пити богато молока, їсти яйця, зупи, ріжного рода ярину, лише не квасні яблока, бо дитина буде хорувати. Мясо не їсти більше чим два рази на день. Мало пити гербати або кави а не пити жадного алькоголю. Овочі мож їсти і квасні але спечені і поцукровані.

Мати повинна перебувати як найбільше на сьвіжім воздусі, богато ходити, головно їздити. Вести природне житэ і вважати на правильний денний столець.

Не повинна нічим гризтись, ніхо не повинен її докучати. Повинна мати досить часу на відпочинок так в день як і в ночи.

Коли мама гризесь чи журить ся, тратить сейчас молоко в грудях і якість э гірша, що відбиваэсь на дитині.

## ЩО ВКАЗУЭ, ЩО МОЛОКО МАМИ НЕ Э ДОБРЕ ДЛЯ ДИТИНИ.

Дитина спить дуже мало, э неспокійна, богато плаче, часто виходить ґаз з него, а деколи і вертаэ. Відхід э воняючий, зеленковатий і рідкий.

## ЩО РОБИТИ, КОЛИ МОЛОКО МАМИ Э НЕ ДОБРЕ.

Коли дитина э неспокійна через два або три тижні і не прибираэ ваги, то дитину сейчас заперестати годувати грудьми, а давати фляшку. Однак, що мами молоко э найлучше то спробувати поліпшити мамине молоко через ходженэ богато по сьвіжім воздусі, відпочинок і відповідну їду, оминаючи все квасне.

## ЩО РОБИТИ КОЛИ ДИТИНА ЧАСТО ВЕРТАЭ?

Коли се лучаэсь часто по ссаню, то се знак, що дитина пересалась. Тому дитинї давати ссати коротше, або давати одні груди замість двох. Коли і се не помагаэ, то се знак, що молоко э за сильне. Тоді давати кілька мінут перед ссанэм кілька ложочок перевареної води дитині або ячмінної води, а мама повинна їсти меньше поживних страв головно мяса. Коли эще тепер дитина вертаэ але прибираэ на вазї, то се знак, що оно в коротцї заперестане вертати.

Колиб дитина вертала і тратила на вазї то дитину відлучити.

## КОЛИ ВЧИТИ ДИТИНУ СЇДАТИ НА СТОЛЕЦЬ.

Коли дитина маэ 8 до 10 місяців можна починати вчити дитину не робити в пеленки а сїдати на столець, що зменьшить мамі много праня.

В один час кілька рази денно класти дитину на столець без взгляду чи оно хоче на двір чи нї. Коли припильнуэте якийсь час то дитина в той час всегда буде робити. Їй буде здоровше а Ви будете мати меньше клопоту з пеленками і перевиванэм.

## ЧИ ДОБРЕ ДИТИНУ КОЛИСАТИ?

Нї! Дитину нїколи не колишіть. Се нездорово для дитини, а Вам задаэ много труду. Дитина неслаба, неголодна маэ спати сама. Нїколи не пробуйте колисати, бо раз як навчите, то не скоро відучите.

## ЧИ ДОБРЕ ДИТИНЇ ПЛАКАТИ?

Мала дитина повинна плакати денно найменьше 15 мінут. Плач помагаэ дитинї — скорше росте.

## ВІДЛУЧЕНЭ.

Відлучуэсь дитину здорову по однім роцї, слабше роз-

винену добре трохи довше плекати грудьми. Ніколи не відлучувати дитину нараз, але постепенно. З початку раз на день давати замість грудий иньшу їду.

Опісля два рази иньшу їду і т. д. а опісля відлучити від грудий зовсїм.

Від фляшки відлучати в 13 місяцях.

## ВОДА ДЛЯ ДИТИНИ.

Підчас плеканя грудьми чи фляшкою треба давати дитині денно кілька ложичок перевареної води. Воду переварити накрити, щоб устудилась а відтак давати її пити.

## ШТУЧНЕ ГОДОВАНЭ ДИТИНИ.

Найлучше молоко, що може в части заступити молоко мами — э коровяче молоко.

Коровяче молоко не мусить бути товсте але чисте і сьвіже і мусить бути від здорової корови.

Сейчас по видоэню молоко треба добре переціди́ти і сейчас поставити на зимне місце аж доперва по кількох годинах мож його уживати.

## ЯК ПІДРОБЛЯТИ КОРОВЯЧЕ МОЛОКО ДЛЯ ДИТИНИ?

Коровяче молоко маэ лише половину стілько цукру в собі що мамине, тому треба додати цукру. Коровяче молоко маэ більше солий тому э тяжше стравне. Щоб коровяче моло ко зробити о скілько мож подібне до молока матери, треба на горня молока дати 1 ложочку вапняної води (лайм ватер) яку купите в друґсторі і одну ложочку молочного цукру (мілк-сюґар) але можна взяти і звичайний цукор, як далеко до друґстору.

Тепер додати до сего горня перекипілої води і одержите меньше більше подібне до матери молока. Се штучне розроблене коровяче молоко давати з фляшки або годувати ложочкою.

Колиб оно шкодило з початку, то додати більше води.

## КОЛИ МОЖНА ДАВАТИ ДИТИНЇ ДЕЩО ИНЬШОГО ЇСТИ?

До пятьох місяців треба плекати дитину молоком. Тепер мож дитинї дещо давати з иньшої їди але спочатку по трошки. І так добре давати сік з помаранчі зацукрований, розтяти помаранчу на двоэ одну половинку посипати цукром і ложочкою витискати сік і давати дитинї. Білок легенько звагений з яйця і сік з волового мяса. Добре худе мясо розварити і сей сік по трошки давати. В семім місяци давати бараболю потовчену добре з молоком і маслом а також мож домішувати худу юшку з волового мяса. Волову юшку мож купити в шторі називаэсь "Бовріл" і на горня перекипілої води даэсь одну ложочку сего "боврілу".

## ЩО ДАВАТИ ДИТИНЇ, КОЛИ НЕМА СЬВІЖОГО КОРОВЯЧОГО МОЛОКА?

Коли не мож дїставати денно сьвіжого молока, то дитину мож годувати "Нестелс фуд", яке дїстаните в друґсторі. Як розробляэсь "Нестелс фуд" э сказано на кождій бляшаній пущі.

## ФЛЯШКА І ПИПКА.

Фляшку купити в друґсторі і то таку, щоб мала два отвори, щоб мож її добре вимивати. Коли нема нагоди купити або за далеко то мож ужити якунебудь малу фляшку.

Перед ужитэм треба фляшку добре виварити. Поставити фляшку в зимну воду і так з водою поставити на огонь, нехай кипить 5 мінут.

Відтак відложіть воду з фляшкою на бік, нехай остигне.

Пипку купити ґумуву (ніпел) і добре її виварити в кипячій водї і аж по вивареню її уживати. Пипку вистарчаэ раз виварити, бо коли більше варить ся то она мякне і рвесь.

По кождім годованю фляшку і пипку вимити добре в теплій водї і поставити їх в зимну воду де они нехай стоять аж до другого годованя.

Фляшку і пипку чисто держати бо від сего залежить

здоровлэ дитини.

Фляшку купувати таку, яка маэ поділку на собі, бо після тої поділки знаэте скілько давати дитинї пити.

## ЯКЕ МАЭ БУТИ МОЛОКО?

Молоко маэ бути тепле. Давати стілько молока до фляшки, скілько дитина маэ випити. Коли дитина не випэ всего то виляти його або старшій дитинї дати випити. Ніколи одно і те саме молоко не давати дитинї два рази.

## СКІЛЬКО ДАВАТИ МОЛОКА ДИТИНЇ І КОЛИ?

Від 2 до 7 день давати молоко пити що дві годинї в день а один раз в ночи від 1 до 1½ унца.

Від одного до трох тижнїв давати що 2 год. в день а раз в ночи від 1½ до 3 унций.

По двох трох тижнях мож воду зменьшати по трошки а за се збільшати молоко і то не частїйше як що третого дня.

Колиб при збільшаню молока дитина була неспокійна або не йшла на двир то завернутись і давати слабше молоко, то э як кілька днїв в зад. Зменьшити воду не більше як половину ложочки що 3 дни.

Від 4 до 5 тижнїв що 2½ год. в день, один раз в ночи від 2½ до 4 унц. Від 6 до 9 що 2½ год. в день, раз в ночи, від 3 до 5 унций. Від 9 тижнїв до 5 місяців давати що 3 год. в день і в ночи, від 4 до 6 унц. Пізнїйше давати що 3 год. в день від 6 до 7½ але в ночи заперестати давати.

Кождим разом дитина не повинна ссати довше фляшку чим 20 мінут. По ссаню ніколи не позваляти дитинї бавитись фляшкою, лише фляшку і пипку вимити і вложити в зимну воду.

## ЯКІ СУТЬ ЗНАКИ, ЩО ТРЕБА ЗМІЦНЯТИ МОЛОКО.

Дитина э невдоволена, не прибираэ ваги, добре все травить, не вертаэ, маэ добрий відхід і прибираэ на вазї. Ніколи не дивитись на сам апетит дитини, бо дитина звичайно хо-

че більше як її можна а через се може дитина набавитись хороби.

## ЗАГАЛЬНІ РАДИ В ВИХОВАНЮ ДИТИНИ.

1) Не позваляти чужим особам цілювати дитину в уста.

2) Не приказувати дитинї те робити, що знаэте наперед від чого она відмовить ся.

3) Коли думаэте, що дитина маэ те зробити що Ви приказуэте, то не говоріть два рази.

4) Не учіть дитини послуху битэм а радше карою, як в кутї стояти і т. д. по чім дайте її коротку науку чому она стояла в кутї і зажадайте щоб дитина Вам сказала, що оно се чи те більше не буде робити. Битэ виробляэ лише злість в дитини.

5) На дитину не кричіть і не злостїть ся. Тим самим тоном що звичайно говорите тим і приказуйте, бо коли дитина навчить ся слухати лише тодї як ви кричите, то будете мусїли відтак кричати всюди щоб послухало, по улицях і т. д.

6) Будьте лагідні для дитини а буде і оно лагідне колись і для Вас.

**Добре виховаэте дїти, буде дїтям добре і Вам, виховаэте зле буде зле Вам і дїтям.**

## ДОБРІ ДЇТИ РОДИЧАМ ВІНЕЦЬ, А ЗЛЇ ДЇТИ РОДИЧАМ КОНЕЦЬ.

## ЧИМ ГОДУВАТИ ДЇТИ ВІД ОДНОГО РОКУ ДО ГОРИ?

В другім роцї давати дитинї їсти 5 разів денно. На першім місци йде молоко саме, відтак всякі кашки варені на молоцї, як рижова, пшенична, кукурузяна, поридж і иньші. Печені або варені яблока, сос з помаранчі зацукрований і иньші несирі неквасні овочі. З мяса нїчо не давати хиба росіл легкий і сос з мяса, з бараболею. Варені на мягко яйця, біскетс розмочені в молоцї а також на 18 або 19 місяць мож припікати хліб на блясї кухнї, намастити його эще теплий добре маслом і давати дитинї. Се помагаэ травленю.

## ДАВАНЭ МЕДЕЦИН ДИТИНЇ.

Дитина не потребуэ жадних медецин. Давайте відповідну їду в відповідний час і відповідну скількість її, то дитина ніколи не буде хорувати.

Колиб вже захорувало на жолудок то здержіть даванэ їди зовсім або в части а за се давайте богато пити теплу перекипілу воду. Она найскорше поможе.

## ДАВАНЭ МЕДЕЦИН ДИТИНЇ В 16 МІСЯЦЯХ.

Коли дитина маэ около 1½ року і слабуэ на жолудок, не маэ правильного стілця, то треба давати меньши їди і не так тяжку. Молоко давати розпущене на пів з водою, мясних страв зовсім на якийсь час не давати а за се давати много ово чів головно печені яблока. Колиб се не помагало або задавало кому много труду, то давати покілька кропель сиропу з фіґ (фіґс сируп), або касаґри (касаґра) або і "кестер ойл." Се все дістанете в друґсторі по 25 цт. Коли дитина більша то давати її пити маслянку і много бігати по сьвіжім воздусї, що так само поможе як і медецина.

## ЩО ДАВАТИ ВІД 3 ДО 10 ЛЇТ?

Від 3 до 10 літ давати дитині як найбільше молока, ово чів і ярини а найменьше мяса. Води сьвіжої давати дитинї по достатком головно в горячі днї. Риби давати дитинї часто. Не давати аж до 10 року отсих мяс, шинки, солонини, кобаси, печінки, нирок, дичини і всїх сухих солених мяс і риб.

Ярину давати найлучше варену або печену, ніколи смажену.

## ЗАГАЛЬНІ РАДИ ПРИ ЇДЇ ДИТИНИ.

1) Малі діти не повинні бавитись їдою.

2) Не повиннось їх відвертати від їди анї забавляти при їдї, бо через се діти їдять більше і зле жують.

3) Ніколи не позволяти дитинї, хотьби она була вже і старша, їсти до сита лише одну страву при їдї. Дитина повин-

ги скільки мож найбільше мішані страви.

4) Діти не повинні їсти своїм способом при їді, бо через и;абляють в собі непослух. Діти научені відповідно зазуватись при їді, дадуть ся скорше научити і в иньших і ажнійших справах.

5) Дитина повинна дїставати їду в однім часї.

6) Дати дитинї много часу до їди.

7) Дитину треба научити як кусати, скілько кусати і як жувати. Аж до 7 року треба дитинї все дрібнонько краяти і вимішувати.

8) Нїколи дитину не змушувати до їди коли оно не хоче в свій час. Лучше пісґати дитину на сьвіжий воздух бавитись а оно само буде просити їсти.

9) Коли дитина відказуэсь їсти часто поживні страви, як молоко, кашки, ярину і т. д. то такі річи давати дитинї всегда перше перед иньшими, яких звичайно лучше її не показувати доки не зїсть ті, що Ви давали.

10) Коли дитина слаба, то найлучше здержати всяку їду від 12 до 36 год. Молоко розпустити і часто давати воду пити.

11) В горячі днї давати легко стравні їди, звичайно меньше їсти а більше пити.

## ЯК ЧАСТО ПОВИННА ДИТИНА ЙТИ НА ДВІР?

В першім тижни 2 до 3 рази денно, а опісля один до два рази до 4 тижнів.

По місяцеви дитина повинна йти що найменьше раз на день.

## ЩО РОБИТИ КОЛИ ДИТИНА ЙДЕ НЕПРАВИЛЬНО НА ДВИР?

В один і той самий час класти дитину на столець, без взгляду чи оно хоче чи нї. В короткім часї оно буде йти точно в один час.

## ЩО РОБИТИ, ЩОБ ДИТИНА БУЛА ЗДОРОВОЮ?

1) Мама повинна годувати свою дитину грудьми.

2) Годованэ маэ бути в один час, скількість молока, якість і температура не можуть дуже ріжнитись від попередного годованя.

3) При годованю пипкою, фляшка і пипка мають бути всегда чисті.

4) Молоко коровяче для дитини радше гріти а не переварувати.

5) Дитину мож відлучувати безпечно по 1 роції.

6) Дитину ніколи не відлучувати в часї від червня до вересня.

7) Дитину не брати скорше до стола їсти разом аж по двох роках.

9) Дитину треба всегда годувати і класти спати в один час. Правильність богато значить для здоровля дитини.

10) Молоко коровяче для дитини маэ бути найсьвіжійше

11) Дитина повинна спати сама.

12) Пити воду коли лише бажаэ.

13) На перестудженэ як эще дуже маленьке натерайте груди гусячим смальцем, коли старше то мож камфоровою оливою (кемфор ойл)

14) На затверднenэ мож давати печені яблока, маслянку, "кестор ойл", "фіґс сируп" і "касаґра".

15) Дитину ніколи не колишіть до спаня, оно коли здорове буде спати само.

16) При спаню не давайте дитинї ссати пипку анї жадних шматків з цукром.

Такі шматки і пипка, підчас спаня, наносять лише ріжного рода хороби на дитину.

## ДОДАТОК.

### ЯК РАТУВАТИ УТОПЛЕНОГО?

Положити утопленого лицем на діл і то низше від прочого тїла, щоб вода виплила з уст і горла. Тепер положіть уто пленого на правий бік і давайте під ніс нюхати амоняк або звичайну табаку. Зимну воду поливайте на лице і груди. Коли се не приведе хорого до сьвідомости, то обертайте легко хорого раз лицем до землї то плечима і рівночасно стискайте його рамена раз взад то вперед, щоб витиснути воздух з легких. Коли се не помагаэ, то робіть руками як з повішеним. (Стор. 56). Коли почуэте віддих натерайте флянелею ноги а на живіт прикладайте ґумову торбу з теплою водою, коли нема торби то фляшки з теплою водою. Класти їх також і на ноги, головно стопи.

**Порплї на голові** усуваэ вівсяний ґрис, зварений в оцтї, а відтак мити ним голову.

**Сопух з уст** усуваэ вода, в якій розпустить ся оцет і яким мити по кождій їдї. Також добре гризти корінь з татарского зїля, який вбиваэ неприэмний запах.

Мож купити в шторі "сен-сен" і їсти по одному зернї.

**На відлеженэ** добра вода на пів з оцтом, якою натерати боки хорому, також мож натерати і легкою горівкою. Коли від відлеженя суть вже болї, то розбити білок змішати зі зимною водою і прикладати при помочи шматки.

### ЗДОРОВИЙ НАПІЙ І ЛЇКАРСТВО НА ЗАТВЕРДНЕНЭ.

Назбирати ягід черниць (афини "блюбері") і зробити з них сік в той спосіб: Взяти велику фляшку на ґальон або і більше (мож і щонебудь иньше, але фляшка найлучша), наси

пати пів склянки цукру до фляшки на дно, тепер до тої самої фляшки сипати черниції около 1½ інча грубу верству. Тепер сипати одну склянку цукру і знов таку саму верству черниць доки не наповнить ся фляшка. Завершити цукром і шийку фляшки завязати чистим, білим і рідким полотном. Фляшку поставити десь до сонця коло вікна і в легко тепле місце. До двох місяців ягоди підуть до гори а низше них збиресь ясний сік. Сей сік зіляти і добре заткати в фляшках а до ягід в фляшції наляти води і лишити так з на місяць, по якім часї виляти сю воду і будесь мати гарний і здоровий напій в роді вина. Хто хоче мати сей напій красшим нехай змішаэ з першим соком.

Сам чистий, перший сік пити в лїтї з водою в горячі днї або і з гербатою очищуэ кров і розвільняэ твердий столець.

## СКІЛЬКО ТРЕБА ЧАСУ НА ТРАВЛЕНЭ?

| | | | |
|---|---|---|---|
| Солодкі яблока травить ся в — — — — | 1. | год. | 30 м. |
| Квасні яблока травить ся в — — — — | 2. | год. | — „ |
| Фасоля варена травить ся в — — — — | 2. | „ | 30 „ |
| Сьвіжа воловина, печена в — — — — — | 3. | „ | — „ |
| Сушена воловина, печена в — — — — — | 3. | „ | 30 „ |
| Сьвіжа смажена в — — — — — — — — | 4. | „ | — „ |
| Варені бураки в — — — — — — — — — | 3. | „ | 45 „ |
| Пшеничний сьвіжий хліб в ———————— | 3. | „ | 30 „ |
| Кукурузяний сьвіжий хліб в — — — — — | 3. | „ | 15 „ |
| Масло топлене — — — — — — — — — — — | 3. | „ | 30 „ |
| Капуста сира з оцтом — — — — — — | 2. | „ | — „ |
| Капуста варена — — — — — — — — — — | 4. | „ | 30 „ |
| Сир старий — — — — — — — — — — — | 3. | „ | — „ |
| Качка печена домашна — — —— — — | 4. | „ | 30 „ |
| Качка печена дика — — — — — — — | 4. | „ | 30 „ |
| Яйця, сьвіжі, твердо зварені — — — — — | 3. | „ | 30 „ |
| Яйця, сьвіжі, мягко зварені — — — — — | 3. | „ | — „ |
| Яйця, сьвіжі, смажені — — — — — — | 3. | „ | 30 „ |
| Гуска печена — — — — — — — — — — — | 2. | „ | — „ |
| Баранина варена — — — — — — — — — — | 2. | „ | 30 „ |
| Варена воловина, печінка — — — — — — | 2. | „ | — „ |
| Варене молоко — — — — — — — — — | 2. | „ | — „ |

| | | |
|---|---|---|
| Сире молоко | 2. | „ 15 „ |
| Варена петрушка | 2. | „ 30 „ |
| Овече мясо печене | 3. | „ 15 „ |
| Овече мясо варене | 3. | „ — „ |
| Свинина печена | 5. | „ — „ |
| Свинина варена | 3. | „ — „ |
| Свинина сира | 3. | „ — „ |
| Бараболї варені | 3. | „ 30 „ |
| Бараболї печені | 2. | „ 30 „ |
| Риж варений | 1. | „ — „ |
| Саґо-пудінґ | 1. | „ 45 „ |
| Семон варений | 4. | „ — „ |
| Зупа з волового мяса | 4. | „ — „ |
| Зупа з курки | 3. | „ — „ |
| Індик печений | 2. | „ — „ |
| Телятина варена | 4. | „ — „ |
| Телятина смажена | 4. | „ 30 „ |

## ЗАГАЛЬНІ РАДИ, ЩОБ БУТИ ЗДОРОВИМ.

### УВАЖАЙТЕ НА ВОЗДУХ.

Воздух э доконче потрібний для нашого житя. Без їди годні ми жити цілими днями, але без воздуха ми годні жити заледви кілька мінут. Дивлячись з тої точки погляду воздух э важнійший для нас як їда або вода, а добре провітрюванэ э першим правилом гиґіэни.

Комнати, в яких живемо і комнати, в яких працюэмо, повинні бути все добре провітрювані, перед тим заки до них увійдемо і підчас того як в них находимо ся.

Найважнійшими прикметами доброї вентиляції (провітрюваня) э: рух, холод і свіжість воздуха та відповідна скількість вогкости у воздусї.

Серед людий пануэ загально велике упередженэ до воздуха, який порушаэсь. Тимчасом фактом э що легкий подув воздух э найліпшим приятелем для хорого чоловіка. Певна річ, що довготреваючий сильний протяг, на який э виставлена

лише певна частина тіла, спричинюэ простуду та не э пожаданий; але легкий продув який звичайно находимо в комнаті з доброю вентиляціэю, э для здоровля дуже добрий.

## ВОЗДУХ І ПРОСТУДА.

Помимо сего годї заперечити, що люди не привикші до вентиляції і в наслїдок сего дуже вразливі на протяги, не повинні надто виставляти себе на протяги заки до них привикнуть. Але покількох днях осторожности звичайно на стільки мож привикнути до легкого продуву, що небезпека простуди значно сменчить ся; люди, що не боять ся легкого продуву скоро набувають велику відпорність проти простуди.

## ВІКНА.

Найлїпше провітрювати мешканя при помочи вікон. Порадно э держати вікна майже все отворені в лїті і дуже часто отворені в зимі.

Рівнож порадно э все мати подвійну струю воздуха, себ то одну струю свіжого воздуха, яка би входила знадвору до комнати і другу струю зужитого, кімнатного воздуха, яка би виходила з комнати на двір. Як не мож сего зробити отворивши два протилежні вікна або вікно і двері, то до певного степеня мож се осягнути спустивши те саме вікно троха з гори і троха з долини.

## ХОЛОД ВОЗДУХА.

Як мало людий знаэ се, що людське здоровлэ вимагаэ, щоби воздух був в руху, так само мало людий знаэ про те, що воздух, який вдихаэмо повинен бути холодний. Многі люди шкодять свому здоровлю перебуваючи в горячих комнатах, особливо в зимі. Температура комнати, в якій живемо, або працюэмо, не повинна переходити 70 степенїв Фаренгайта, а для людий що тїшать ся повним здоровлэм, температура 65 [illegible] хоч би й 60 степенїв ще лїпша. Горячо пригноблюэ [illegible] Воно зменчуэ нашу умову та фізичну справність.

## ВОГКІСТЬ.

В зимі дуже часто комнатний воздух надто сухий і вар та так робити, щоби він мав в собі більше вогкости. Се можна зробити держачи весь час на печи воду в широкім начиню. Треба однак завважати, що начинэ повинно бути дуже широке, щоби достарчити воздухови відповідної скількости вогкости. Кажуть, що в зимовий день, середної величини дім, потребуэ 10 ґальонів вохкости протягом кождих 24 годин.

## СВІЖІСТЬ ВОЗДУХА.

Очивидна річ, що свіжий чистий воздух э більше пожаданий від нечистого воздуха. Воздух може бути занечищений ґазом, димом, порохом, або заразливими бактеріями. Порох і дим звичайно ідуть в парі.

Освітленэ елэктричне э ліпше від осьвітленя ґазового, бо не все весь ґаз спалюэ ся, але частина його улітаэ в воздух і затроюэ його.

## ТЮТЮНОВИЙ ДИМ.

Дуже звичайним а рівночасно дуже шкідливим средством затроюваня воздуха э тютюновий дим. Куренэ в замкненій комнаті затроюэ воздух дуже скоро і серіозно так для сих, що курять як і для тих, що не курять.

## ПОРОХ.

Про шкідливість пороху знаэ кождий. Звісна річ, що в тих галузях промислу, де люди змушені працювати в поросї, робітники частїйше хоріють і скорше умирають, як ті, що працюють в тих галузях промислу, де нема стільки пороху.

Треба вважати, щоби в хатї неназбирувало ся пороху. Порох треба змітати не сухою мітлою, бо се значить не замітати, а розганяти порох по хатї з одного місця на друге, але треба замітати порох мітлою обвиненою в мокру шмату. Всякі куртини, фіранки і взагалї все, що придержуэ і заховуэ в собі порох, э для здоровля шкідливе і не повинно мати в хатї місця.

## ЧИСТІСТЬ.

На чистість мусимо вважати в хаті, бо яка чистість таке і здоровлэ. В хаті не вільно держати курий, безрог ані иньших зьвірят, бо де зьвірята мешкають там не може мешкати чоловік.

## ЗМІСТ КНИЖКИ.


Стор.
Вступне Слово — — — — — 3.
Загальні ради, щоб бути здоровим — — — — — — — 5.
**Пошестні Недуги.**
Причини пошестних недуг 7.
Кір — — — — — — — — — — 9.
Дифтерия (задавка). — — 11.
Шкарлятина. — — — — 13.
Мумс — — — — — — — — 17.
Кровава дизентерия (червінка, або різачка). — — — 18.
Коклюш — — — — — — — 20.
Дур (тиф) — — — — — 22.
А) Дур (тиф) черевний або кишковий. — — — — 22.
Б) Дур (тиф) пятнистий (плямистий). — — — — — 26.
**Віспа.**
А) Віспа звичайна — — — 29.
Б) Віспа вітрова — — — 30.
Холэра — — — — — — — 31.
**Звичайні Недуги.**
Біль голови — — — — — — 33.
Біль зубів — — — — — — — 33.
Біль ребер — — — — — — — 33.
Бігунка або розвільненэ. 34.
Бородавки — — — — — — — 34.
Біль боків — — — — — — 34.
Безсонність — — — — — 34.
Безсильність у мущин — 35.
Болї в жолудку — — — 35.
Біль в грудях — — — — 35.
Душність — — — — — — 36.
Дике мясо — — — — — — 36.
Горячка звичайна — — — 36.
Горячка зимна (фрибра). 36.
Запаленэ горла у дітий — 37.
Кашлянэ кровію — — — — 37.
Біль в крижах — — — — 37.
Летарґ або позірна смерть 37.
Лишаї — — — — — — — — 38.
Млість — — — — — — — — 38.
Душність — — — — — — — 38.
Горляні хороби — — — — 39.
Горляна Хрипка — — — — 39.
Горляне крупнисте запаленэ 40
Глисти у дітий — — — — 40.
Гомороіди верхні — — — 41.
На флэґму в грудях. — — 41.
Пухлина — — — — — — — 41.
Рани — — — — — — — — 42.
Рожа — — — — — — — — 42.
Рожа розятрена — — — — 42.
Стовченя — — — — — — — 42.
Біль в грудий — — — — 42.
Отроэнэ — — — — — — — 43.
Опаренэ — — — — — — — 43.

Відмороженэ — — — — — — 43.
Запаленэ очий — — — — 44.
Моч — — — — — — — — — — 44.
Моч часто відходяча — — 44.
Викиди скірні — — — — 45.
Катар (нежит) — — — — 45.
Катар грудний — — — — 45.
Кашель — — — — — — — 45.
Коклюш — — — — — — — 46.
Камінэ і пісок в жолудку — 46.
Кольки і печенэ — — — 46.
Мимовільний уплив мочи 46.
Недокровність — — — — 47.
Неплідність у женьщин. — 47.
Нагнїтки на ногах — — — 47.
Паралїж — — — — — — — 47.
Пархи — — — — — — — — 48.
Потріскані губи — — — 48.
Вітри — — — — — — — — 48.
Блюванэ (врацанэ, завертанэ) — — — — — — — — 48.
Ревматизм — — — — — 48.
Скаженина — — — — — 49.
Викиди на ногах — — — 50.
Сухоти — — — — — — — 50.
Корчі — — — — — — — — 51.
Дзвоненэ і шумленэ в ухах 51.
Сверблене (короста). — — 51.
Їдовиті укушеня. — — — — 51.
Шкрофули — — — — — 51.
Шкорбут — — — — — — 52.
Горячка — — — — — — 52.
Товстих хоробах — — — 52.
Фрибра зимна — — — — 52.
Потовченэ — — — — — — — 53.
Завмираючі части — — — 53.
Щикавка — — — — — — 53.
Фрибра звичайна — — — 53.
Боляки — — — — — — — — 53.
Худненэ — — — — — — — — 54.
Хороби скірні — — — — 54.
Затвердненэ — — — — — 54.
Зага — — — — — — — — — 55.
Жовтачка — — — — — — 55.
Купель на ноги — — — — 55.
Опаренэ — — — — — — — 55.
Поміч в наглих випадках 56.
Повішені або вдушені — — 56.
Удушені — — — — — — — 56.
Замерзнені — — — — — — 57.
Ражених громом — — — 57.

**Отроэня.**

Фосфором (сїрниками) — 58.
Острими квасами — — — 58.
Лугом — — — — — — — — — 58.
Рослинними трутинами — 58.
Скалїченя і рани — — — — 58.
Що робити при зімлїню? — 59.
Як собі поступати коли укусить змія або скажений пес — — — — — — — — — 59.
Як їсти і пити в часї горяча 60.
По чім пізнаэсь скаженого пса? — — — — — — — — 61.

**Домові Ліки.**

Домова аптека — — — — 62.
Здоровлэ в овочах і ярині 62.
Сире волове мясо э — — — 62.
Цукор. — — — — — — — 63.
Винний оцет — — — — — 63.
Мило попіл і луг — — — — 64.
Молоко — — — — — — — 64.
Сметана, масло, олива — — 64.
Вода зимна і тепла — — — 65.
Лняне сїмэ — — — — — 65.
Гірчиця, хрін і перець — 65.
Вино, горівка — — — — 66.
Печені яблока — — — — 66.

эвна, церата — — — — — — 66.
роплї Гофмана — — — — — 66.
лун — — — — — — — — — — 66.
абка водяна — — — — — — — 66.
одяк — — — — — — — — — 67.
зина — — — — — — — — — 67.
арбуз — — — — — — — — 67
рис (отруби) — — — — — 67.
уб (дерево) — — — — — — 68.
рвавник (кровник) — — 68.
ропива велика (жигавка) 68.
апуста квашена — — — 68.
ріп і кмін — — — — — — 68.
рейда і мука з костей — 69.
опух — — — — — — — 69.
иповий цьвіт — — — — 69.
няне насінэ (лен) — — — 69.
ятка дика — — — — — — — — 69.
орква — — — — — — — 69.
іґдалевий олїй і олива
Алмонд ойл) — — — — 70.
гірок — — — — — — — — 70.
вес — — — — — — — — 70.
олин — — — — — — — — 70.
етрушка — — — — — — — 70.
апороть (козлик) — — — 71.
одорожний (спорищ) — 71.
орошок з угля — — — — 71.
умянок — — — — — — — 71.
озмарин — — — — — — 71.
ута — — — — — — — — — 72.
иж — — — — — — — — — 72.
ожа дика (свербивуз) — 72.
ернина (терен) — — — 72.
іялки (клекоцей) — — — 72.
рін — — — — — — — — — 73.
осник — — — — — — — — 73.
альвія — — — — — — — — 73.
ловець — — — — — — — 73.
Плеканэ і виховуванэ дїтий 74.
Убраня на дитину мати готову нїм оно народить ся — 74.
При породї — — — — — — 74.
Коли дитя вже народить ся 75.
Як купати новонароджене дитя — — — — — — — — — 75.
Як горяча маэ бути купіль? 75.
Як часто купати дитину? 75.
При купаню вимивати добре встидливі части — — — 76.
Вимивати очи — — — — — 76.
Чи мож уживати мила при купаню? — — — — — — — 76.
Як робить ся купіль з брену і соли? — — — — — — 76.
Пеленки — — — — — — — 76.
Убранэ на дитину — — — 76.
Перевітрюванэ і виношенэ дитини на двір — — — — 77.
Вважайте, чи дитина прибираэ вагу — — — — — 77.
Коли дитину вчити ходити? 77.
Зуби — — — — — — — — — 78.
Годованэ дитини — — — 78.
Коли э найважнїйший час годованя? — — — — — — — 78.
Як часто дитину годувати вперших днях? — — — — 78.
Як довго дитина може ссати груди? — — — — — — — 79.
Що вказуэ, що молоко мами не э добре для дитини 79.
Що робити, коли молоко мами э недобре — — — — 79.
Що робити коли дитина часто вертаэ? — — — — — 80.
Коли вчити дитину сїдати на столець — — — — — — 80.

Чи добре дитину колисати? 80.
Чи добре дитинї плакати? 80.
Відлученэ — — — — — — — 80.
Вода для дитини — — — 81.
Штучне годованэ дитини — 81.
Як підробляти коровяче молоко для дитини? — — 81.
Коли можна давати дитинї дещо иньшого їсти? — — 82.
Що давати дитинї, коли нема сьвіжого коровячого молока? — — — — — — 82.
Фляшка і пипка — — — — 82.
Яке маэ бути молоко? — 83.
Скілько давати молока дитинї і коли? — — — — — 83.
Які суть знаки, що треба зміцняти молоко — — — 83.
Загальні ради в виховуваню дитини — — — — — — 83.
Чим годувати дїти від одного року до гори? — — 84.
Даванэ медецин дитинї — 85.
Даванэ медецин дитинї — Що давати від 3 до 10 літ? 85.
Загальні ради при їдї дитини 85
Як часто повинна дитина йти на двір? — — — — — 86.
Що робити коли дитина йде неправильно на двир? 86.
Що робити, щоб дитина була здоровою? — — — 87.
Як ратувати утопленого? — 88.
Порплї на голові — — — 88.
Сопух з уст — — — — — 88.
На відлеженэ — — — — 88.
Здоровий напій і лїкарство на затверднENэ — — — — 88.
Скілько треба часу на травленэ? — — — — — — 89.
Загальні ради, щоб бути здоровим — — — — — 91.

**ПЕРЕДРУК ЗАСТЕРЕЖЕНИЙ.**